

الأكثر مبيعا
BEST SELLER

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوقالييه

أكاديميا

Best seller الأكثر مبيعاً

الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية



هدية إلى موقع




<http://www.khayma.com/hawaj/>

قامت بتصوير الكتاب

فاطمة الذهبي

fatmaalzahaby@gmail.com



الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه

مراجعة وإشراف
د. محمد دبس

ترجمة
عمر الأيوبي



أكاديمية





الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

أندرو شوفالييه

أستاذ طب الأعشاب في جامعة ميدل ساكس بإنجلترا
(رئيس المعهد الوطني البريطاني للأعشاب الطبية سابقاً)

ترجمة

عمر الأيوبي

مراجعة وتحرير وإشراف
د. محمد ديس

ملاحظة هامة

يتوقف الاستخدام الجيد للنباتات الطبية على التقيد بالتعليمات التالية:
يجب دائماً استشارة طبيب أو خبير مختص بالأعشاب للمشكلات الخطيرة أو تلك التي تدوم وقتاً طويلاً.
ولا تحاول أبداً إعطاء تشخيص ذاتي أو ممارسة العلاج الذاتي. وبصورة عامة يجب عدم استعمال
أي عشبة قبل التحقق من التنبهات المعطاة في الشرح التابع لها، كما يجب عدم الإفراط في الجرعة المعطاة.
استشر دائماً خبيراً إذا استمرت العوارض. توخّ العناية في تحديد النباتات بشكل صحيح
واستشر عشاباً إذا ساورتك الشكوك بشأنها.
إن التوصيات والمعلومات الواردة في هذا الكتاب صحيحة في معظم الحالات، لكن النص الذي يقدمه الكتاب
عام وغير موجه بصورة خاصة للأفراد وظروفهم الشخصية. وتجد الإشارة إلى أن كل مائة نباتية،
سواء استخدمت كغذاء أم دواء، خارجياً أم داخلياً، يمكن أن تسبب رد فعل أرجي عند بعض الأشخاص.
ولا يتحمل الناشر أو المؤلف أو المترجم أي مسؤولية عن أي ضرر ينتج عن استعمال الأدوية العشبية.

أكاديمية هي العلامة التجارية لأكاديمية إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

THE ENCYCLOPEDIA OF MEDICINAL PLANTS

Copyright © Dorling Kindersley Limited, London

Text Copyright © Andrew Chevalier

الطب البديل: التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

حقوق الطبع العربية © أكاديمية إنترناشيونال.

ISBN: 9953-3-0022-4

أكاديمية إنترناشيونال Academia International

ص.ب. 113-6669 P.O. Box

بيروت - لبنان Beirut, 1103 2140 Lebanon

هاتف 800811 - 800832 - 862903 Tel (961 1)

فاكس 805478 Fax (961 1)

بريد الكتروني E-mail academia@dm.net.lb

موقعنا على الويب Web site www.academainternational.com

جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة
الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت إلكترونية أو ميكانيكية أو
بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقوماً.

المحتوى

مقدمة 6

تطور طب الأعشاب 8

كيف تعمل الأعشاب الطبية 10

المكونات الفعالة 14

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر 16

القرن العشرون والمستقبل 26

المأثورات العشبية في العالم:

أوروبا 30 الهند 34 الصين 38

إفريقيا 42 أستراليا 44

أميركا الشمالية 46 أميركا الجنوبية 50

النباتات الطبية الرئيسية 52

دليل مصور لـ 100 عشبة رئيسية في العالم،

مع تفاصيل عن مواطنها ومكوناتها وتأثيراتها

واستخداماتها المأثورة والحالية؛ ومعلومات عن آخر الأبحاث عنها.

يتضمن أيضاً المستحضرات الرئيسية

والاستخدامات الذاتية العملية.

أعشاب طبية أخرى 154

أكثر من 450 نبتة من مأثورات عشبية مختلفة

مع وصف كامل لخصائصها الدوائية

واستخداماتها الماضية والحاضرة.

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي 282

زراعة النباتات الطبية 284

القطاف والصناعة 286

صناعة الأدوية العشبية 289

علاجات لعلل شائعة 398

المسرد 320

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض 331

الفهرس العام 322



مقدمة



بعد مرور نحو قرنين من الانحدار المتواصل في استخدام الأدوية العشبية، بدأ يحدث أمر غير متوقع أبداً، فالأعشاب، التي طالما كانت الشكل الرئيسي للدواء في البلدان النامية، أخذت تستعيد شهرتها من جديد في العالم المتقدم، حيث يبذل الناس قصارى جهدهم للبقاء متعافين في مواجهة الكرب المزمن والتلوث، ولمعالجة المرض بأدوية تعمل بشكل متناغم مع دفاعات الجسم. وتُظهر الإحصاءات أن مزيداً من الناس في أوروبا وأميركا الشمالية وأستراليا وآسيا يلجأون إلى استشارة اختصاصيين مدربين بالأعشاب ويستخدمون الأدوية النباتية التي كان يتناولها الآباء والأجداد. ففي ألمانيا، على سبيل المثال، فاقت مبيعات الأدوية العشبية، سواء كانت مُشتراة بوصفة طبية أم بدون وصفة، 3 بلايين دولار في العام 1993. وفي العام نفسه، انطلافاً من قاعدة أضيق بكثير، ارتفعت مبيعات الأدوية العشبية في المملكة المتحدة وإسبانيا بنسبة 10 و 35 بالمئة على التوالي. وتُظهر أرقام النمو ارتفاعاً مماثلاً في أماكن أخرى، مثل الولايات المتحدة.

الأدوية النباتية

إن تنوع النباتات ذات الخصائص العلاجية وعددها مذهل حقاً. ويُقدَّر أن نحو 70000 نوع من النبات، من الأشنات lichens إلى الأشجار العملاقة، استُخدمت في وقت من الأوقات لأغراض طبية. ولا يزال اليوم طب الأعشاب الأوروبي يستخدم ألف نبتة أوروبية محلية، فضلاً عن عدة آلاف من الأنواع التي تنمو في الأميركتين وإفريقيا وآسيا وأستراليا. ويعتبر أن نحو 2000 نوع نباتي يتمتع بقيمة دوائية في الأيورفيدا (الطب الهندي التقليدي)، فيما يسرد دستور الأدوية الصيني ما يزيد على 5700 دواء مأثور، معظمها ذات أصول نباتية.

لا يزال نحو 500 عشبة تستخدم في الطب التقليدي، رغم أنه نادراً ما تُستخدم النباتات بأكملها. وتوفّر النباتات على العموم مادة الانطلاق لعزل الأدوية التقليدية أو تركيبها. فالديجوكسين، على سبيل المثال، وهو دواء يستخدم لعلاج قصور القلب، تم عزله من القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199)، وتم تركيب حبوب منع الحمل من مكونات موجودة في الإنيام البرّي (*Discorea villosa*، ص 89).

العوامل الإيكولوجية

إن للاستخدام المتزايد للأعشاب الطبية عدداً من الاستدلالات الهامة. ففي عصر الأرض «المهملة»، توفّر زراعة الأعشاب كمحصول عضوي فرصاً جديدة للمزارعين الذين يجدون أن محاصيلهم المعتادة لم تعد زراعتها مجزية اقتصادياً.

غير أن ارتفاع شهرة الأدوية العشبية يهدّد أيضاً بقاء بعض الأنواع البرية. فالطلب على الجنسنغ الأميركي أو الأرائية الخماسية الورق (*Panax quinquefolium*، ص 241) صار عظيماً لدرجة أن ثمن الكيلوغرام الواحد منه يساوي نحو 1100 دولار أميركي. لقد كان نبتة شائعة في غابات شمالي أميركا وشرقيها قبل قرنين من الزمن، لكنه اليوم نوع مهدّد، وقد ينقرض من البرية. لا يشكل هذا المثال حالة

فريدة، بل إن هناك كثيراً من الأنواع المهددة على نحو مماثل في أنحاء العالم. ولا يعتبر انقراض أنواع النباتات نتيجة الإفراط في جمعها حدثاً جديداً. فقد استخدمت عشبة السلفيون *silphion*، وهي من فصيلة الجزر، على نطاق واسع من قبل النساء في روما القديمة باعتبارها عشبة مانعة للحمل. وكانت زراعة السلفيون صعبة، لذا جمعت من البرية بكميات كبيرة بحيث انقرضت خلال القرن الثالث الميلادي. وإذا استمر اليوم نمو طب الأعشاب بالمعدل الحالي، فلا مناص أمام المصنّعين والموردين والممارسين وعمامة الجمهور من أن يستخدموا فقط الإنتاج الذي تتم زراعته أو إنتاجه في البراري بطريقة حساسة إيكولوجياً.

بين يدي الكتاب

في ما مضى، كانت الكتب المتعلقة بطب الأعشاب تميل إلى التركيز على الاستخدام المأثور والفولكلوري للنباتات أو على مكوناتها الفعالة وأدويةها. وتهدف «موسوعة النباتات الطبية»، التي تقدّم ما يزيد على 550 نبتة، إلى تغطية هذين الجانبين. فهي تبحث تاريخ النبتة وموقعها في التقاليد والتراث المأثور، وتشرح ما هو معروف.

عند التركيز على الناحية العلمية للنبتة الطبية من السهل إغفال الشيء الكثير، وفي بعض الأحيان كل شيء، مما نعرفه حالياً عن نتائج نبتة معينة من استخدامها المأثور. وحتى لو كانت النبتة الطبية قد خضعت لبحث مستفيض، فإن الأدوية العشبية شديدة التعقيد ومتغيرة جداً بحيث أن ما يُعرف حالياً نادراً ما يكون قاطعاً. وفي بعض الأحيان، يوفّر الاستخدام المأثور، باستناده إلى خبرة الممارسين، فكرة ثاقبة عن أفضل السبل لاستخدام عشبة طبية أغفل ذكرها في المعارف العلمية فحسب. فطب الأعشاب، رغم كل شيء، علم وقرن في الوقت نفسه.

عند اختيار النباتات الواردة في الموسوعة، كان دأبنا انتقاء الأعشاب التي يشيع استخدامها في مناطق مختلفة من العالم، والتي يعتبر أن لها فوائد صحية معينة. كما أدرج عدد صغير منها لأن لها مغزى تاريخياً هاماً. ويضم فهرس النباتات الطبية الرئيسية (ص 54-153) كثيراً من الأعشاب المتاحة دون مشقة في المخازن الصحية والصيدليات، مثل الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98). كما يضم أيضاً أعشاباً تشيع معرفتها كأغذية. مثل الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، ولكنها تشكل مع ذلك أدوية قيّمة. ويضم فهرس النباتات الطبية الأخرى (156-281) بعض الأعشاب الطبية الأقل شيوعاً، لكنها أعشاب طبية هامة، مثل شجرة الجنّة (*Ailanthus altissima*، ص 161)، وهي علاج طبيّ صينيّ مأثور لكثير من العلل، ويجري اليوم تفحص إمكاناتها في علاج السرطان.

وهناك استعراض شامل لتاريخ طب الأعشاب يتتبع تطور المأثورات العشبية

من أصولها الأولى إلى يومنا الحاضر. وتكتمل الصورة بعرض لسمات

طب الأعشاب في أوروبا والهند والصين وإفريقيا وأستراليا والأميركتين،

ما يقدم فكرة عامة عن طب الأعشاب في العالم أجمع.

إن طب الأعشاب لا قيمة له إن لم يكن عملياً في مقاربتة، وتضم الموسوعة

قسماً مفصلاً يغني القارئ عن طلب معونة الغير ويقدم له النصيح بشأن

تحضير الأدوية العشبية واستخدامها لعلاج الكثير من المشكلات الصحية الشائعة

إن هذا الكتاب يكون قد حقق الغاية المرجوة منه إذا ما ازداد عدد الأشخاص

الذين يقدّرون الغنى الهائل لعالم طب الأعشاب وتمكّنوا من الاستفادة من

الخصائص العلاجية للأعشاب الطبية.



Andrew Chevalier

تطور طب الأعشاب

لقد اُقيمت الأعشاب الطبية منذ أقدم الأزمنة تقديراً كبيراً لقدرتها على تسكين الألم والشفاء، ولا يزال اليوم نعتمد على الخصائص العلاجية للنباتات في نحو 75% من أدويتنا. وقد طوّرت مجتمعات العالم على مرّ السنين تقاليدھا الماثورة الخاصة بها لفهم النباتات الطبية واستخداماتها. بعض هذه التقاليد والممارسات الطبية قد تبدو غريبة وفيها شعوذة، وبعضها الآخر يبدو معقولاً وملائماً، لكنها جميعاً محاولات للتغلب على الآلام والأوجاع وتحسين نوعية الحياة.





كيف تعمل النباتات الطبية

إن لآلاف الأنواع من النباتات التي تنمو في مختلف أنحاء العالم استخدامات طبية، حيث تحتوي على مكونات فعالة لها أثر مباشر على الجسم. وتستخدم هذه النباتات في الطب التقليدي وطب الأعشاب وتوفر فوائد تفقد إليها العقاقير الصيدلانية في الغالب، فتساعد في مكافحة الألم ودعم جهود الجسم لاستعادة عافيته.

والزكام، إلى الأمراض التي تهدد الحياة مثل القدرن (السل) tuberculosis والمalaria. واليوم تعود العلاجات العشبية إلى الواجهة لأن الأدوية التقليدية، مثل المضادات (المضادات الحيوية)، التي كانت تتمتع في ما مضى بكفاءة شبه شاملة ضد العدوى الخطيرة، أخذت تضعف فعاليتها. فقد طورت العضويات المعدية على مر السنين مقاومة للأدوية المصنعة. ومن ثم تستخدم اليوم عشبة الأرتيميسيا الصينية (*Artemisia annua*)، ص 64) ومكوناتها الفعالة الأرتيميسين، على سبيل المثال، لعلاج الملاريا في مناطق من العالم لم تعد تستجيب فيها الحيوانات الأولية protozoa المسببة لهذه العدوى إلى العلاج التقليدي.

إن طب الأعشاب يكمل العلاجات التقليدية في الغالب، فيوفر أدوية مأمونة تحتمل جيداً للأمراض المزمنة، وهو يشهد اليوم نهضة مثيرة في البلدان الغربية، ومرد ذلك جزئياً إلى عدم وجود علاج تقليدي فعال حتى الآن لكثير من الأمراض المزمنة، مثل الربو asthma والتهاب المفصل arthritis ومتلازمة الأمعاء الهيجية (القولون) irritable bowel syndrome. كما أن القلق من الآثار الجانبية للطب الحيوي يشجع الناس على البحث عن أشكال علاج أكثر لطفاً، ويقدر أن ما بين 10 و20% من المرضى في مستشفيات الغرب موجودون هناك نتيجة للآثار الجانبية للعلاج الطبي التقليدي.

الاستخدام الحكيم للأعشاب

إن استخدام الأعشاب الشائعة آمن جداً، لكن بعض النباتات يمكن أن تنتج آثاراً جانبية، وعلى غرار كل الأدوية، يجب أن تعامل الأدوية العشبية باحترام. فمن الضروري ألا تؤخذ أو تستخدم بعض النباتات إلا بإشراف ممارس حسن التدريب، من أجل تجنب النتائج المعاكسة. فالشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93، على سبيل المثال، يمكن أن يكون شديد السمية إذا كانت الجرعة خاطئة، ويعتقد أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136، وهو عشبة اشتهرت كثيراً في السابق، يسبب تلفاً شديداً أو قاتلاً للكبد في ظروف نادرة. غير أن فرص حدوث أثر جانبي خطير تكون ضئيلة عند استخدام الدواء العشبي بشكل صحيح.

المواد الكيميائية النباتية الفعالة

تتوقف قدرة الدواء العشبي في التأثير على أنظمة الجسم على المكونات الكيميائية التي يحتوي عليها. لقد بدأ العلماء استخراج وعزل المواد الكيميائية من النباتات في القرن الثامن عشر، ومنذ ذلك الوقت اعتدنا

ليس هناك من شك في أن العلاجات التي يبتكرها الطب الحديث يمكن أن توفر فرصة لا مثيل لها في الحالات الشديدة لتفريغ العوارض وإنقاذ الأرواح. وقد وصفت مقالة صحفية في العام 1993 الأوضاع الرهيبة في مستشفى في مدينة سراييفو، عاصمة البوسنة والهرسك، التي مزقتها الحرب، فالأطباء الذين كانوا يفتقدون الإمدادات والعقاقير الطبية التقليدية أجبروا على استخدام عشبة أوروبية معروفة جيداً، وهي الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*)، ص 146، كمسكن للألم الجرحي وكمادة مبنية. وناردين الحقائق دواء عشبي فعال للقلق والتوتر العصبي، لكنه غير ملائم أبداً كمسكن ومبني.

إن الأدوية الصيدلانية التقليدية تبقى على قيد الحياة وتضاد العدوى في حالات لا تقدم أنواع العلاجات الأخرى فيها إلا القليل، فالأساليب الجراحية الحديثة، مثل الجراحة بالمنظار والجراحة التجميلية، والآلات الكثيرة المتوفرة المستخدمة في تشخيص الأمراض ودعم الحياة، يمكن استخدامها لتحسين فرص الشفاء من الأمراض أو الإصابات الخطيرة.

فوائد طب الأعشاب

على الرغم من التقدم الهائل للطب التقليدي، أو الطب الحيوي biomedicine كما يسمى أيضاً، ومزاياه، من الواضح أن طب الأعشاب لديه الكثير مما يقدمه. فنحن نميل إلى نسيان أن البشر اعتمدوا بشكل دائم تقريباً طوال التاريخ، باستثناء الخمسين سنة الأخيرة أو نحو ذلك، على النباتات لمعالجة أشكال الأمراض كافة، من العلل البسيطة، مثل السعال



حقول الخشخاش المنوم opium poppy في سُمَانِيَا. الأفيون المستخرج من عُلَبَات حبوب الخشخاش المنوم يعطي المادتين القلوانيتين المخدرتين، المورفين والكوديين، وهما مسكنان قويان للألم يستخدمان على نطاق واسع في الطب التقليدي.

بدون وصفة. وهذه الأدوية وكثير من الأدوية التقليدية الأخرى تستخرج جميعها من مكونات معزولة من النباتات.

قيمة النباتات الكاملة

على الرغم من أهمية فهم أفعال المكونات الفردية الفعالة، فإن طب الأعشاب، خلافاً للطب الحيوي، يُعنى في نهاية المطاف باستخدامات وأفعال النباتات بأكملها، أي الأدوية الموجودة في الطبيعة لا تلك التي يجري تطويرها في المختبر. فكما أن مراقبة الأجزاء والتعرف إلى أقسامها الرئيسية لا يبين لك كيف تعمل ككل، فإن تقسيم عشبة طبية إلى أجزائها المكونة لا يمكن أن يفسر كيف تعمل بشكلها الطبيعي. إن النبتة بأكملها تساوي أكثر من مجموع أجزائها، ويبين البحث العلمي بشكل مطرد أن المكونات الفعالة لكثير من الأعشاب، مثل مكونات الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) تتفاعل بطرق معقدة لإنتاج التأثير العلاجي للدواء ككل.

تضم النباتات مئات، إن لم يكن آلاف، المواد الكيميائية المكونة التي تتفاعل بطرق معقدة. ومن المؤلف ألا نعرف بالتفصيل كيف تعمل نبتة معينة، رغم أن فائدتها الطبية مثبتة. فالمقاربة الصيدلانية لفهم كيفية عمل الأعشاب الكاملة تشبه محاولة حل أحجية صور مقطعة لا يتوفر منها إلا بعض القطع. ورغم الفائدة الكبيرة لمعرفة ما تحتوي عليه النبتة من مكونات فعالة محددة، فإن مثل هذه المعلومات بمفردها قد تكون مضللة. مثال ذلك، يحتوي الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) والقهوة (*Coffea arabica*، ص 190) على نفس المستويات تقريباً من الكافيين، غير أن الشاي يحتوي على كمية أكبر بكثير من حموض التانين (التي تعطي الشاي طعمه الحادق الغابض). وتقلل هذه المكونات مقدار المواد المغذية والأدوية التي تمتص من الأمعاء إلى مجرى الدم، ومن ثم يقل الكافيين الممتص. ونتيجة لذلك فإن الشاي أقل تنبيهاً من القهوة، وهذا ما يخبره معظم الأشخاص.

يكشف هذا المثال عن حقيقتين جوهريتين عن طب الأعشاب. أولاً، إن خبرة العشاب والمريض تقدم في الغالب الدليل الأكثر مصداقية على تأثير الأعشاب المفردة. ثانياً، إن قيمة العشبة الطبية لا يمكن اختزالها ببساطة إلى لائحة مكوناتها الفعالة.

النباتات كأغذية وأدوية

إن جسم الإنسان يتوافق مع العلاج بالأدوية العشبية بشكل أفضل من العلاج بالأدوية الكيميائية المعزولة. فقد تطورتنا مع النباتات جنباً إلى جنب على مدى عشرات الآلاف من السنين، وقد تكيف جهازنا الهضمي وفيزيولوجيا جسمنا ككل مع هضم وتمثيل الأغذية النباتية، التي غالباً ما يكون لها قيمة طبية إلى جانب قيامها بأوردا.

إن الخط الفاصل بين الأغذية والأدوية قد لا يكون واضحاً دائماً. فهل الليمون الحامض والبابايا والبصل والشوفان أغذية أم أدوية؟ إنها ببساطة شديدة: الإنسان معاً. فالليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) يحسن المقاومة ضد العدوى؛ وتؤخذ البابايا (*Carica papaya*، ص 181) في بعض أنحاء العالم لطرد الديدان؛ والبصل (*Allium cepa*، ص 162) يُفرج

النظر إلى الأعشاب وتأثيراتها بدلالة المكونات الفعالة التي تحتوي عليها. وهذه الموسوعة ليست استثناء لذلك، فهي تقدم تفاصيل عن كل المكونات الرئيسية الفعالة للأعشاب الطبية المعروفة وتشرح أفعالها.

إن إجراء أبحاث حول مكونات النباتات التي يتم عزلها أمر عظيم الأهمية، لأن ذلك أظهر كثيراً من الأدوية الأكثر نفعاً في العالم. فالتوبوكورارين، وهو أقوى الأدوية المرحية للعضلات على الإطلاق، يستخرج من نبتة

الكورييرا (*Chondrodendron tonrenetosum*، ص 187). ويأتي

المورفين، أقوى المسكنات على الإطلاق، من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ويستخرج كثير من المواد المبنجة من النباتات، مثل الكوكايين الذي يأتي من الكوكوة (*Erythroxylum coca*، ص 204).

ولا يزال الطب الحيوي في التسعينيات يعتمد على النباتات بدلاً من المختبرات في إنتاج 25% على الأقل من أدويته. وكثير من هذه الأدوية تعتبر من بين أكثر الأدوية التقليدية فعالية، فمن الصعب تصور عالم يفتقد إلى خصائص الكينين المضادة للملاريا (يستخرج من الكينا *Cinchona* spp.، ص 79)، أو إلى دواء القلب ديجوكسين (يستخرج من القمعية *Digitalis* spp.، ص 199-200)، أو إلى خصائص الإفيدرين المضادة للسعال (يستخرج من الشاي الصحراوي *Ephedra sinica*، ص 93) الموجودة في كثير من الأدوية الزكام التي تعطى بموجب وصفة طبية أو



الجنكة *Ginkgo*، إحدى أقدم أنواع النباتات المعروفة، تحسن دوران الدم باتجاه الرأس.



زراعة النباتات الطبية في الكامرون. تشير الأبحاث العلمية أن مستحضرات النباتات الكاملة قد تكون في الغالب أدوية الطيف وأكثر فعالية من المواد الكيميائية النباتية المعزولة.

العدوى القصبية؛ والشوفان (*Avena sativa*، ص 172) يدعم النقاها. إن طب الأعشاب في الواقع يأخذ ما يستحقه من تقدير عندما تزال الفروقات بين الأغذية والأدوية.

ورغم أننا قد نأكل طبخاً من الشوفان (عصيدة) غافلين عن فوائده الطبية، فإنه مع ذلك يزيد من القدرة على التحمل ويساعد الجهاز العصبي على العمل بشكل صحيح ويوفر مورداً جيداً لفيتامينات B ويحافظ على انتظام وظيفة الأمعاء. وتوفر الأعشاب الأخرى المدرجة في الموسوعة وذات المفعول اللطيف فوائد مشابهة.

المعالجات العشبية

إن الاستراتيجيات التي يتبناها العشابيون للحؤول دون المرض أو لاستعادة عافية مرضاهم تختلف باختلاف موروثات الأعشاب الطبية في العالم. لكن التأثير الذي تحدثه الأدوية العشبية في الجسم لتحسين الصحة لا يتغير. فهناك عدة آلاف من النباتات الطبية المستخدمة في العالم التي تتنوع أفعالها وإمكاناتها تنوعاً مذهلاً. ولعظمها فعل محدد على أنظمة محددة في الجسم، كما تشتهر بملاءمتها لعلاج أنواع محددة من العلل. انظر ص 13 حيث تجد الأفعال المحددة.

الهضم والتنفس والدوران

غالباً ما يكون تحسين نوعية النظام الغذائي نقطة انطلاق أساسية في الحفاظ على دوام العافية أو استعادتها. فالمثل القائل «المرء بما يأكل» صحيح إلى حد كبير، رغم أن العشابين يفضلون تعديله ليصبح «المرء بما يتمتعه مما يأكل». إن الأدوية العشبية لا توفر المواد المغذية فحسب، بل إنها عند الحاجة تقوي وتعزز أيضاً فعل الجهاز الهضمي وتزيد من سرعة هضم الطعام وتحسن امتصاص المواد المغذية.

يتطلب الجسم نوعاً آخر من المواد المغذية لكي يؤدي وظيفته، وهو الأكسجين. ويمكن مساعدة الرئتين والجهاز التنفسي بالأعشاب التي ترخي عضلات القصبات وتحث على التنفس.

عندما تدخل المواد المغذية والأدوية إلى الجسم، تُنقل إلى خلايا الجسم التي يُقدر عددها بنحو ثلاثة آلاف بليون خلية. ويتمتع جهاز الدوران بقدرة ملحوظة على التكيف مع نمط الطلب الدائم التغير. عند الراحة، يتدفق الدم نحو مركز الجسم بشكل رئيسي، في حين أن عضلات الأطراف تتطلب تدفقاً كبيراً للدم عند النشاط. تعمل الأدوية العشبية على تشجيع دوران الدم بطرق محددة. فبعضها، مثلاً، يشجع الدم على التدفق إلى سطح الجسم، وبعضها الآخر يحث القلب على الضخ بفعالية أكبر، في حين أن بعضها يرخي عضلات الشرايين فيخفض ضغط الدم.

إزالة السمية وتلطيف البشرة

بعد أن يحمل الدم المواد المغذية إلى الخلايا، يتوجب إزالة الفضلات منه. وغالباً ما يكون ارتفاع مستويات السمية في الجسم، في عالمنا الملوث، سبباً من أسباب اعتلال الصحة. ولذلك يستخدم العشابيون مجموعة واسعة من الأعشاب المطهرة لتحسين قدرة الجسم على إزالة السموم.

ولعل أفضل الأمثلة على عشبة مزيلة للسمية الأرقطيون (*Arctium*)

lappa، ص 62)، وهي تستخدم على نطاق واسع في الطب الغربي والصيني على حد سواء. وعندما تخفّض مثل هذه الأعشاب «الحمل» السمي، يتمكن الجسم من استثمار مصادر أكبر في إصلاح الأنسجة التالفة والأعضاء الضعيفة وتقويتها.

ويلعب الجلد دوراً هاماً في عافية الجسم. وتحارب النباتات المطهرة العدوى، في حين أن الأعشاب الشافية للجروح مثل السمغوطون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) تحث على تخرّج الدم وتسرع التئام الجروح.

الجهاز العصبي وجهاز الغدد الصماء والجهاز المناعي

تتوقف العافية على وجود جهاز عصبي متوازن وصحي. ومن أجل ضمان عافية طويلة الأمد للجهاز العصبي، من المهم التكيف جيداً مع متطلبات الحياة اليومية وتجنب الإفراط في القلق أو الهم أو الاكتئاب، وأخذ قدر كافٍ من الراحة والتمرين.

تروحي الأبحاث الأخيرة أن الجهاز العصبي لا يعمل منعزلاً، وإنما يكمله جهاز الغدد الصماء التي تتحكم في إطلاق مجموعة كاملة من الهرمونات، بما في ذلك الهرمونات الجنسية التي تتحكم في الخصوبة وتؤثر في الغالب على الحيوية والمزاج. ويرتبط الجهاز العصبي أيضاً ارتباطاً وثيقاً بالجهاز المناعي الذي يتحكم في قدرة الجسم على مقاومة العدوى وفي الشفاء من الأمراض والإصابات.

إن هذا المجموع المنزل من الأجهزة - قسم منها كهربائي وقسم كيميائي وقسم ميكانيكي - يجب أن يعمل بشكل منسجم للمحافظة على صحة جيدة. عندما يكون الجسم معافى، يتمتع بإمكانية لا نهائية على ما يبدو، من خلال أجهزة التحكم فيه، على التكيف والتغير استجابة للضغوط الخارجية. وهذه الإمكانية على التكيف مع العالم الخارجي فيما تبقى المجريات الداخلية للجسم ثابتة تدعى الاستتباب homeostasis. وتعمل كثير من الأعشاب مع الجهاز العصبي والغدد الصماء والجهاز المناعي لمساعدة الجسم على التكيف بفعالية أكبر مع كل أنواع الكروب والإجهادات، المادية والعقلية والعاطفية وحتى الروحية. وهي فعالة لأنها تعمل بالتناغم مع عمليات الجسم.

ولبعض الأعشاب القدرة على مساعدة الناس في التكيف، إما عن طريق دعم الجهاز العصبي وتخفيف التوتر العصبي والعاطفي، وإما بالعمل مباشرة مع عمليات الجسم الفيزيولوجية للحفاظ على العافية. ومن الأمثلة الرئيسية على مثل هذه العشبة الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116)، وهي علاج فعال في أوقات الإجهاد البدني والعقلي الكبير، ولكن يمكن أخذها في حالات معينة عندما يكون مفعول الاسترخاء هو المطلوب، مثل تفريج الصداع أو ضمان النوم جيداً أثناء الليل.

أدوية طبيعية معقدة

العشبة الطبية كما نرى ليست «طلقة سحرية» ذات فعل مفرد، لكنها دواء طبيعي معقد يتألف من عدة مكونات فعالة تعمل على أجهزة الجسم المختلفة. وبالجمع بين البحث العلمي وبين المكونات الفعالة والملاحظة السريرية والمعرفة التقليدية، يمكننا أن نطور صورة تقريبية عن الاستخدامات الطبية لكل عشبة

الأعشاب وأجهزة الجسم

من أكثر طرق تصنيف النباتات الطبية شيوعاً تحديد أفعالها، كأن تكون مثلاً مهدئة أو مطهرة أو مدرة للبول، ودرجة تأثيرها على أجهزة الجسم المختلفة. وغالباً ما يكون للعشبة فعل ظاهر على جهاز معين من أجهزة



أذريون الحدائق
(*Calendula officinalis*)



حشيشة القنفذ
(*Echinacea spp.*)



نوم
(*Matricaria inodora*)



جنسبغ
(*Pontederica zosterifolia*)



شعر الذرة
(*Zea mays*)



صفصاف أبيض
(*Salix alba*)

الجلد

مطهرات مثل البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) تطهر الجلد، مطريات مثل أذريون الحدائق (*Calendula officinalis*، ص 69) تقلل الحكة والاحمرار والتقرحات. أعشاب قابضة مثل مشتركة نير جينيا (*Hamamelis virginiana*، ص 100) تشد الجلد. منقيات مثل الأرقطون (*Arcium lappin*، ص 62) تحت على إزالة الفضلات. أعشاب لاثمة ومبرقة للجروح مثل القلاع (*Primella vulgaris*، ص 122) والسفوطن المخزني (*Symphyrum officinale*، ص 136)، تساعد في لأم الجروح والجوف.

الجهاز المناعي

منبهات مناعية مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) واللاباشو (*Tabebuia spp.*، ص 137) تحت الجهاز العصبي على مجاربة العدوى.

الجهاز التنفسي

مطهرات ومضادات حيوية مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) تساعد الرئتين في مقاومة العدوى. منشعات مثل الراسن الطبي (*Inula helenium*، ص 10) تحت على إخراج المخاط بالسعال. مطريات، مثل الخطمي (*Althaea officinalis*، ص 163) تلطف الأغشية المتهيجة. أعشاب حائلة للتشنج مثل الخلطة (*Anni visnaga*، ص 59) تريح عضلات القصبات.

الغدد الصماء

أعشاب مساعدة على التكيف مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) تساعد الجسم على التكيف مع الضغوط والإجهادات الخارجية. أعشاب نشطة هرمونياً مثل حب القنفذ (*Vitex agnus-castus*، ص 149) تحت على إنتاج هرمونات الجنس وغيرها من الهرمونات. أعشاب محيضة مثل الأفتي المنقودية (*Cnicifuga racemosa*، ص 78) تحت على حدوث الحيض أو تنفله.

الجهاز البولي

مطهرات مثل البارسخة (*Barosma betulina*، ص 67) تساعد في تطهير التبيبات البولية. أعشاب قابضة مثل كنبات الحقل (*Equisetum arvense*، ص 202) تشد التبيبات البولية وتحميها. مدرات للبول مثل شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) تحت على تدفق البول.

الجهاز العضلي الهيكلي

مسكنات مثل الياسمين الأصفر (*Gelsenium sempervirens*، ص 214) تفج آلام المفاصل والأعصاب. أعشاب مضادة للالتهاب مثل الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) تخفف ورم المفاصل والمها، مضادات التشنج مثل الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79) ترخي العضلات المتوترة والمعوصة.

الجهاز العصبي

مسكنات للأعصاب مثل إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) تدعم وتقوي الجهاز العصبي. مرخيات مثل الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111) ترخي الجهاز العصبي. مهدئات مثل الهدال (*Viscum album*، ص 281) تخفف النشاط العصبي. منبهات مثل الكرلة (*Cola acuminata*، ص 191) تزيد النشاط العصبي. مقويات مثل الشوفان (*Avena sativa*، ص 172)، تحسن رخيطة الأعصاب وتقويها وتساعد في إصلاح الجهاز العصبي ككل.

دوران الدم والقلب

مقويات للقلب مثل القويسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) يتفارت فعلها. بعضها يبطئ سرعة نبض القلب فيما يسرع بعضها الآخر، وبعضها يحسن انتظام وقوة تقلصات القلب. منبهات الدوران مثل الفليفلة اللبغية (*Capsicum frutescens*، ص 70) تحسن دوران الدم إلى الحد الأقصى. معرقات مثل أقحوان الحدائق (*Chrysanthemum x marifolium*، ص 77) تحت على تدفق الدم إلى سطح الجسم فتزيد التعرق وتخفف ضغط الدم. أعشاب حائلة للتشنج مثل اللسان المتلحي (*Viburnum opulus*، ص 148)، ترخي العضلات فتساعد على خفض ضغط الدم.

أعضاء الهضم

مطهرات مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) تحمي من العدوى. أعشاب قابضة مثل الأناثا (*Polygonum bistorta*، ص 251) تشد البطانة الداخلية للأمعاء وتنشئ غلافاً واقياً فوقها. الأعشاب المرة مثل الأفسنتين (*Artemisia absinthum*، ص 63) تنبه إفراز العصارات الهضمية في المعدة والأمعاء. أعشاب طاردة للريح مثل الوج (*Acorus calamus*، ص 35) تفرج الريح والمغص. أعشاب مدرة للصفراء مثل زهرة الثلج الفيرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186)، تحسن تدفق الصفراء إلى الأمعاء. أعشاب مفرزة للصفراء مثل الحوشف (*Cynara scolymus*، ص 196) تنبه إفراز الصفراء من الكبد. مطريات مثل لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، تلطف الجهاز الهضمي وتقي من الحموضة والتقيح. أعشاب مقوية للكبد مثل الحلاباب (*Bupleurum chinense*، ص 68)، تحول دون تلف الكبد. ملينات مثل السنا المكّي (*Cassia senna*، ص 72) تنبه حركة الأمعاء. أعشاب مقوية للمعدة مثل الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) تحمي المعدة وتدعمها.



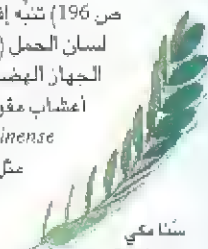
إكليل الجبل
(*Rosmarinus officinalis*)



فليفلة لبغية
(*Capsicum frutescens*)



زنجبيل
(*Zingiber officinalis*)



سنا مكّي
(*Cassia senna*)

المكوّنات الفاعلة

إن التأثيرات الطبية لبعض النباتات معروفة جيداً، فالسنا المكي على سبيل المثال يستعمل كملين منذ آلاف السنين، وكانت الألوة معروفة لدى الملكة كليوباترا كعلاج ملطف للجلد، غير أن المكوّنات الفاعلة المسؤولة عن الأفعال الطبية للنباتات لم تعزل وتلاحظ إلا مؤخراً، إن معرفة القليل عن المواد الكيميائية الموجودة في النباتات تساعد في فهم كيفية عملها داخل الجسم.

اللثا

يوجد اللثا mucilage في كثير من النباتات، ويتكوّن من متعدّدات السكريد (جزيئات كبيرة من السكر) التي تمتص الماء فتنتج كتلة دبقية شبيهة بالهلام، يبطّن اللثا الأغشية المخاطية للسبيل الهضمي فيحمي من التهيج والحموضة والالتهاب. ويظهر أن هذا الفعل الملطف والحماي يمتد إلى مناطق أخرى، بما في ذلك الغشاء المخاطي للحلق والرئتين والكليتين والنباتات البولية. ويعتبر الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144 عشبة لثنية نموذجية.



دردار احمر
(*Ulmus rubra*)

الفينولات

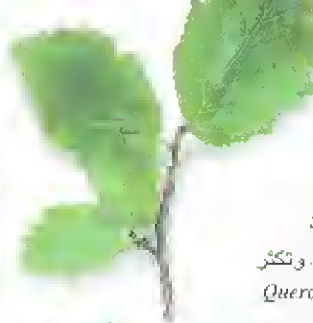
تضم هذه المجموعة من المركّبات حمض الساليسيليك (الصفصاف)، السلف الطبيعي للأسبرين. يوجد حمض الساليسيليك في كثير من النباتات، مثل الورد المسطح (*Gaultheria procumbens*)، ص 213 والصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128. ويعدّ التيمول من الفينولات، وهو من مكوّنات الصعتر (*Thymus vulgaris*)، ص 143. والفينولات مطهرة وتخفّف الالتهاب عندما تؤخذ داخلياً، ومع ذلك فإن لها تأثيراً مهيّجاً عندما توضع على الجلد.



صعتر
(*Thymus vulgaris*)

حموض التنيك

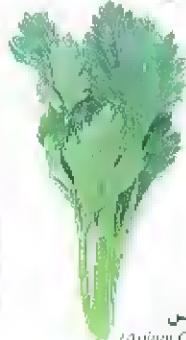
تنتج كل النباتات حموض التنيك tannins بدرجات متفاوتة، إن المذاق اللاذع للحاء الأشجار وأوراقها المجعّلة بحموض التنيك تجعلها غير مستساغة عند الحشرات والحيوانات التي ترعى. تقلّص حموض التنيك أنسجة الجسم، ومن ثم تستخدم لدبغ الجلود. فهي تقرب الأنسجة بعضها إلى بعض وتحسّن بقاؤها من العدوى. وتكثر حموض التنيك في لحاء السديان المرند (*Quercus robur*)، ص 258 وسنط كاشو (*Acacia catechu*)، ص 157.



سنط كاشو
(*Acacia catechu*)

الكومارينات

توجد الكومارينات coumarins بأنواعها المختلفة في كثير من أنواع النباتات وتتشعب أفعالها كثيراً. فكومارين الحندقوق الحقل (*Melilotus officinalis*)، ص 232 يرقّق الدم فيما يستخدم البرغابن الموجود في الكرفس (*Apium graveolens*)، ص 61 كواق من الشمس، والخيلين الموجود في الخلّة (*Ammi visnaga*)، ص 59 كمُرّخ قوي للمضلات الملساء.



كرفس
(*Apium graveolens*)

الأنتراكينونات

الأنتراكينونات anthraquinones هي المكوّنات الفاعلة الرئيسية في أعشاب مثل السنا المكي (*Cassia semu*)، ص 72 والراوند الكفي (*Rheum palmatum*)، ص 124. وكلاهما يؤخذان لتفريخ الإمساك. ولأنتراكينونات تأثير ملين مهيّج على المعى الغليظ، ما يسبب تقلّص جدر الأمعاء وتنبه حركة الأمعاء بعد 10 ساعات تقريباً من أخذها. كما أنها تجعل البراز أكثر سيولة فتسهل حركة الأمعاء.



راوند كفي
(*Rheum palmatum*)

الفلافونويات

توجد في كثير من النباتات، ولها مجال واسع من الأفعال، وهي مضادة للالتهابات ومفيدة خاصة في الحفاظ على دوران صحي. إن الروتين Rutin، وهو فلافونياً موجود في نباتات تضم الحنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*)، ص 208 والليسون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81، يقوّي جدران الشعيرات.



ليمون حامض
(*Citrus limon*)

الأنثوسيانينات

هذه الحُضَب، التي تعطي الأزهار والفاكهة لوناً أزرق أو أرجوانياً أو احمر، تساعد في الحفاظ على صحة الأوعية الدموية. ويحتوي العليق (*Rubus fruticosus*)، ص 261 والعنب (*Vitis vinefera*)، ص 281 على كميات وافرة من الأنثوسيانينات.



عليق
(*Rubus fruticosus*)

الغلوكوسيلينينات

توجد على وجه الخصوص في أنواع فصيلة الخردل. ولها تأثير مهيّج للجك. وتستعمل بمثابة لبخات للمفاصل المؤلمة فتزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. وتساعد في إزالة تراكم الفضلات (وهي عامل مساعد في مشكلات المفاصل). وتساعد الغلوكوسيلينينات أيضاً في خفض وظيفة الغدّة المرقية. ويحتوي الفجل (*Raphanus sativus*)، ص 258 والخردل (*Sinapis alba*) على كميات عامة من الغلوكوسيلينينات.



فجل
(*Raphanus sativus*)

الزيوت الطيارة

الزيوت الطيارة، وهي زيوت تستخرج من النباتات لإنتاج الزيوت العطرية، هي من أهم مكونات النباتات على الإطلاق، فالبنفاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110، على سبيل المثال، مشهورة بأنها تحتوي على أكثر من 60 مركباً طياراً ضمن زيوتها الطيارة، وكثير منها عطري قوي، تحتوي بعض الزيوت العطرية على الثربينات الأحادية النصفية، مثل الأزولين. الموجود في البابونج (*Chamomilla*، ص 76)، ولهذه المكونات مفعول مضاد للالتهابات.

الصابونينات

ثمة نوعان من الصابونينات: saponins: الصابونينات ثلاثية التربينويد والصابونينات الستيريودية. وقد حصلت الأخيرة على اسمها لشبهها بالهرمونات الستيرويدية الموجودة في جسم الإنسان بشكل طبيعي، ولكثير من النباتات التي تحتوي على الصابونينات الستيريودية نشاط هرموني مميز، وأشهرها السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، وغالباً ما تكون الصابونينات ثلاثية التربينويد، مثل تلك الموجودة في جذر زهرة الربيع (*Primula*، ص 254)، مفشحات قوية، وكثير منها يساعد في امتصاص المواد المغذية.

الجليكوزيدات القلبية

توجد الجليكوزيدات القلبية، مثل الديجيتوكسين والديجوكسين والجيوكسين، في النباتات الطبية المختلفة، وأشهرها القمعية الأرجوانية (*Digitalis*، ص 199) والقمعية الصفراء (*D. lutea*، ص 199) والقمعية الصفراء (*D. lanata*)، ولها فعل قوي ومباشر على القلب، فتساعد في دعم قوته ومعدل انقباضه عند قصوره، كما أن الجليكوزيدات القلبية مدرة هامة للبول، وتساعد في نقل الموائع من الأنسجة وجهاز الدوران إلى السبيل البولي، ومن ثم تخفف ضغط الدم.

قمعية أرجوانية
(*Digitalis purpurea*)

الجليكوزيدات

السبانوجينية

رغم أن هذه الجليكوزيدات تتركز على السبانيد، وهو سم شديد، فإن لها تأثيراً مركباً ومرخياً مساعداً على القلب والعضلات عند أخذها بجرعات صغيرة، تحتوي لحاء الكرز البري (*Prunus serotina*)، ص 255، والهيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131، على جليكوزيدات سبانوجينية تساهم في قدرة كلا النباتين على كبح السعال الجاف والمهيج.

زهو البيلسان الأسود
(*Sambucus nigra*)

الفيتامينات

تحتوي بعض النباتات على مستويات هامة من الفيتامينات. تحتوي فرة العين (*Nasturtium officinale*)، ص 273، مثلاً على كمية لا يستهان بها من الفيتامين E، ويحتوي ثمر النسرين (*Rosa canina*)، ص 261، على مستويات عالية جداً من الفيتامين C، وتحتوي معظم النباتات الطبية الأخرى على بعض الفيتامينات على الأقل. ومع أن المحتوى قد يكون صغيراً، إلا أنها تساهم في إجمالي المدخول اليومي. لمعرفة النباتات الأخرى الغنية بالفيتامينات، انظر ص 297.

المكونات المرة

المكونات المرة مجموعة متنوعة من المكونات التي ترتبط معاً بطعمها المر، وتحت المرارة بحد ذاتها إفرازات الغدد اللعابية والأعضاء الهضمية. ويمكن أن تحسن مثل هذه الإفرازات الوظيفة الإجمالية للجهاز الهضمي تحسناً كبيراً، ويحسن الهضم وما يستتبعه من تحسن في امتصاص المواد المغذية، يتغذى الجسم ويقوى. وتضم كثير من الأعشاب مكونات مرة، وبخاصة الأفسنتين (*Artemisia*، ص 135)، والكيراتا (*Sweetia chirata*)، ص 63.

القلوانيات

مجموعة شديدة الاختلاف تحتوي في الغالب على جزيء حامل للنتروجين ($-NH_2$) يجعلها فاعلة من الناحية الدوائية. بعضها عقاقير مشهورة ذات استخدام طبي مميز. يستخدم الفنتريستين، مثلاً، المستخرج من القصاب اللوردي (*Vincetoxicum*)، ص 280، في علاج بعض أنواع السرطان، وترجع قلوانيات أخرى، مثل الأتروبين، في سن الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 66، ولها تأثير مباشر على الجسم يقلل التشنجات ويعرج الألم ويخفف إفرازات الحسم.

المعادن

بعض الأعشاب غني بالمعادن. فكنبات الحقل (*Equisetum arvense*)، ص 202، على سبيل المثال، غني بالسليكا، ويحتوي الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 140، على كميات كبيرة من البوتاسيوم، وخلافاً لمدرات البول الأخرى التي تسحب هذا المعدن من الجسم، فإنه يساعد في الحفاظ على مستويات عالية من البوتاسيوم. وتعمل هذه النباتات كمكملات معدنية قائمة بذاتها، في حين تساهم أعشاب أخرى تحتوي على تركيزات صغيرة في المدخول الإجمالي، لمعرفة النباتات الأخرى ذات المحتوى المعدني المرتفع، انظر ص 297.

طرخشقون
(*Taraxacum officinale*)

سوس مخزني
(*Glycyrrhiza glabra*)

نسرين
(*Rosa canina*)

الأصول الباكورة للنباتات الطبية حتى القرن التاسع عشر

في هذا العصر الذي يتميز بالتخصص الطبي، حيث لا يعرف المختص في طب الجهاز العصبي الكثير عن آخر تطورات طب الأذن والأنف والحنجرة، من الصعب أن نتخيل الممارسات الطبية التي كانت تحصل في عهود قديمة عندما كان العلاج شمولياً بطبيعته ويعتمد على السحر والصوفية والتراث الشفهي القديم.

الأعشاب كانت على مدى عشرات الألوف من السنين تستعمل لقدراتها السحرية الطقوسية فضلاً عن خصائصها الطبية، فعلى سبيل المثال، عُثر في مدفن قديم حُفِر في العراق ويعود إلى ما قبل 60000 سنة على ثماني نباتات طبية مختلفة بما فيها الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص (93). ويوحى وجود هذه النباتات في المدفن بأن لها أهمية غيبية فضلاً عن قيمتها الطبية.

في بعض الحضارات، كان يعتبر أن للنباتات أرواح. وحتى أرسطو نفسه، الفيلسوف الإغريقي الشهير الذي عاش في القرن الرابع قبل الميلاد، كان يظن أن للنباتات «نفساً» *psyche* رغم أنها من مرتبة أدنى من الروح البشرية. وفي الديانة الهندوسية التي ترجع إلى 1500 سنة قبل الميلاد، كانت كثير من النباتات تعتبر مقدّسة عند آلهة محددة. فعلى سبيل المثال، كان يقال إن شجرة قنّاء الهند (*Aegle marmelos*)، ص (159) تؤوي إله الصحة شيفا *Shiva* تحت أغصانها.

وفي أوروبا القرون الوسطى كان مذهب التوافيق *Doctrine of Signatures* يقول بوجود صلة بين الشكل الخارجي للنبات وكيفية استعماله. النبتة لأغراض طبية صحية، فعلى سبيل المثال، كان الظن الشائع أن الأوراق المبقة لنبتة اللوف (*Pulmonaria officinalis*)، ص (256) تشبه النسيج الرئوي، ولا تزال هذه النبتة تستعمل لمعالجة اعتلالات الجهاز التنفسي.

ولا يزال الاعتقاد بأرواح النباتات موجوداً حتى في الثقافات الغربية. فالمزارعون البريطانيون حتى هذا القرن كانوا يمتنعون عن قطع أشجار البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص (131) خوفاً من إثارة غضب البيلسان الأم *Elder Mother*، وهي الروح التي تعيش في الشجرة وتحميها.

ويؤمن السكان الأصليون في الأنديز بأميركا الجنوبية بأن نبتة الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص (204) تحظى بحماية الكوكا الأم *Mama Coca*، وهي الروح التي يجب احترامها واسترضائها عند قطف أوراق النبتة واستعمالها.

الطب الشاماني

شمة اعتقاد اليوم في كثير من المجتمعات التقليدية بأن العالم خاضع لأرواح الخير والشر، ويظن في هذه المجتمعات أن المرض ينبع من قوى ضارة أو من امتلاك أرواح شريرة. وإذا أصيب فرد من أفراد القبيلة

لقد كانت النباتات الطبية منذ أقدم الأزمنة مهمة جداً في دوام الصحة والعافية عند الجنس البشري. وعلى سبيل المثال، كان بزر الكتان (*Linum usitatissimum*)، ص (226) يوفّر لحاصديه زيت طبخ مغدياً، ووقوداً ولبساً لتجميل البشرة، والياًفاً لصناعة النسيج. وفي الوقت ذاته كان بزر الكتان يستعمل لمعالجة حالات طبية مثل التهاب القصبات والتزلة الصدرية والحبوب والعديد من المشاكل الهضمية. وإذا أخذنا بالحسبان الفوائد المحسنة للحياة التي كانت توفرها هذه النبتة ونباتات أخرى، لن نتفاجأ إذا عرفنا أن معظم الحضارات كانت تؤمن بأن لتلك النباتات قدرات سحرية وطبية. وقد يكون من المعقول الافتراض أن



شجرة الدبق *Mistletoe*، التي كان يسميها الكهنة الكلتيون في بريطانيا وإيرلندا، الغصن الذهبي، كان لها موقع مهم في احتفالاتهم الدينية الشامانية والشفائية. وقد كان لهذه الكهنة معرفة متطورة بالنباتات الطبية.

والمختبرة فتتقى لمجموعة من المشاكل الصحية الشائعة وتؤخذ مغلية كالشاي أو تستعمل كدهونات أو تمزج بدهن حيواني وتفرك كمرهم. ولكن ما هي أصول هذه الخبرة في الأعشاب الطبية؟ لا توجد إجابات محددة عن هذا السؤال، ولكن من الواضح أن المراقبة الدقيقة المصحوبة بالتجربة والخطأ لعبت دوراً هاماً. لقد كان أمام المجتمعات البشرية آلاف من السنين لمراقبة التأثيرات الجيدة والسيئة لتناول جذر أو ورقة أو عنبية معينة. كما أن مراقبة سلوك الحيوانات بعد تناولها بعض النباتات أو احتكاكها بها قد أضافت المزيد إلى التراث الطبي التقليدي. فلو راقب أحدهم الغنم أو الماشية، لتبين له أنها لا تلتفت، دون خطأ تقريباً، إلى النباتات السامة مثل زهرة الشيخ العقوبية (*Senecio jacobaea*)، ص (267) أو الدفلى (*Nerium oleander*). بالإضافة إلى هذه الملاحظات الدقيقة، يعتقد البعض أن البشر، على غرار الحيوانات التي ترعى في المراعي، يميزون بالفرصة النباتات السامة من النباتات الطبية.

الحضارات القديمة

مع نمو الحضارات منذ 3000 سنة قبل الميلاد في مصر والشرق الأوسط والهند والصين، صار استعمال الأعشاب أكثر تعقيداً، وتم تدوين التقارير الأولى عن النباتات الطبية. وتعتبر بردية إيبير المصرية التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م. أقدم الأمثلة المتبقية. تسرد هذه الوثيقة عشرات النباتات الطبية واستعمالاتها والرقائق والتعاويذ المتصلة بها. وتضم هذه الأعشاب المر (*Commiphora* ص 84) والخروع (*Ricinus* ص 260) والثوم (*Allium sativum* ص 56).

وفي الهند تحثوي الفيداس *Vedas*، وهي الفصائل الملحمية المكتوبة نحو سنة 1500 قبل الميلاد، على مادة غنية عن تراث الأعشاب في ذلك الوقت. وتلا الفيداس رسالة شاراكاسمهيता *Charaka Samhita* نحو سنة 700 قبل الميلاد، وقد وضعها الطبيب شاراكاس. وتضم هذه الوثيقة الطبية تفاصيل عن حوالي 350 دواء عشبية، من بين هذه الأدوية الخلة (*Amni visnaga* ص 59) وهي عشبة ذات أصول شرق أوسطية ثبت مؤخراً فعاليتها في علاج الربو، وقصعة الماء الهندية (*Centella asiatica* ص 74) التي استعملت لمعالجة الجذام *leprosy*.

انفصال الطب عن أصوله الصوفية
مع حلول سنة 500 قبل الميلاد في الحضارات المتقدمة، بدأ الطب يتفصل عن العالم السحري والروحاني. فقد رأى أبقراط (460-377 ق.م.)،



شيفا Shiva، الإله الهندوسي الذي يراقب الصحة ويهتم بها، ومن المأثور أنه الإله الذي يعيش تحت شجرة قناء الهند التي تعد نبتة طبية مهمة في الهند.

بمرض، ينتظر أن يتوسط الشامان (رجل أو امرأة الطب) لدى عالم الأرواح لتحقيق الشفاء. وغالباً ما يدخل الشامان إلى عالم الأرواح بمساعدة نباتات أو فطور مثيرة للهلوسة، مثل الأياهواسكا (*Banisteriopsis caapi* ص 174) التي يأكلها الشامان الأمازونيون، أو الغاريقون القاتل للذباب (*Ananita muscaria*) الذي يتناوله المداوون التقليديون في سهوب سيبيريا. وفي الوقت ذاته، يوفر الكهنة الشامان علاجاً طبياً من أجل الحاجات المادية للمريض. مثل وضع المراهم والكمادات على الجروح وإعداد المغليّات ولحاء الشجر للمعالجة الداخلية وإثارة التعرق لمعالجة الحمى، وما إلى ذلك. وتستند هذه العلاجات إلى تراث غني ومعرفة عميقة بالنباتات تنتقل شفهيّاً من جيل إلى جيل.

تطور التراث الطبي التقليدي

من المعروف عامة أن العديد من النباتات الطبية كانت متاحة لأسلافنا وأنهم كانوا يمتلكون أيضاً فهماً عميقاً لقوى الشفاء في النباتات. والحق يقال إن كل قرية ومجتمع ريفي كان يمتلك حتى القرن العشرين ثروة من التراث الشعبي المنعك بالاعشاب، وكانت النباتات المحلية المجربة



الورم في الخد الأيمن لهذا التمثال البرونزي ربما يمثل مضغة الكوكا التي كانت تؤخذ في تلك البلاد لزيادة القدرة على الاحتسا.

وهو أبو الطب، أن المرض ظاهرة طبيعية لا ظاهرة غيبية، وأن الدواء يجب أن يعطى دون احتفالات طقوسية أو سحر.

وفي أقدم نص طبي صيني، «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطب الداخلي» (Yellow Emperor's Classic of Internal Medicine) الذي كتب في القرن الأول قبل الميلاد، كان التشديد على الطب العقلاني واضحاً: عند معالجة المرض لا بد من معاينة السياق بأكمله وفحص العوارض بدقة ومراقبة المشاعر والسلوك. وإذا أصراً أحدهم على وجود أشباح وأرواح، عندها لا يمكن التحدث عن فنّ المداواة.

أسس تراث الأعشاب الرئيسي 300 ق.م — 600 م.

كانت التجارة بين أوروبا والشرق الأوسط والهند وآسيا رائجة في القرن الثاني قبل الميلاد، وترسخت الطرق التجارية لتبادل الكثير من الأعشاب الطبية وأعشاب الطبخ. فلا رنغول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) على سبيل المثال، كان يُستورد من الفلبينيين وجزر ملقة قرب غينيا الجديدة إلى الصين في القرن الثالث قبل الميلاد، ووصل لأول مرة إلى مصر في حوالي سنة 176 ميلادية. وبمرور الزمن، نمت شهرة كبش القرنفل، وبحلول القرن الثامن الميلادي، كانت نكهته العطرية القوية وخصائصه المطهرة والمسكنة أمراً مألوفاً في معظم أنحاء أوروبا.

ومع ازدهار التجارة والامتعام بالأدوية العشبية والتوابل، حاول العديد من الكتاب وضع سجلات تصنيفية للنباتات ذات المفعول الطبي المعروف وتدوين خصائصها.



لوحة جالينوس «الإخلاق الأربعة»، التي كان يعتقد بأنها تمثل التكوين البشري

وفي الصين كانت «تحفة المزارع الإلهية» (Divine Husbandman's Classic أو Shen'ong Bencaojing) التي كتبت في القرن الأول الميلادي تحتوي على 364 مدخلاً، منها 252 دواء عشبية، تضم ضلع البقرة الصينية (*Bupleurum chinense*، ص 68) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277). وقد مهد هذا النص الطريق للتطور والتحسين المتواصل لطب الأعشاب الصيني حتى يومنا الحاضر.

وفي أوروبا كتب طبيب إغريقي يدعى دسقوريدس Dioscorides في القرن الأول الميلادي أول كتاب أوروبي عن الأعشاب الطبية اسمه «المواد الطبية» De Materia Medica. وكان يهدف إلى وضع مؤلف دقيق ومرجع عن الأدوية العشبية، وقد حقق نجاحاً كبيراً في هذا الإطار. ومن بين الكثير من النباتات التي ذكرها العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223) والدردار (*Ulmus carpinifolia*) والفاوانيا المخزنية (*Paeonia officinalis*، ص 241) والأرقطيون (*Arctium lappa*، ص 62). وكان لهذا الكتاب الذي يضم 600 عشبة تأثير مدهش



صورة غلاف أول نسخة مصورة من كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، وقد أنتجت في القسطنطينية سنة 512 ميلادية.

على الطب الغربي، إذ بقي المرجع الرئيسي المستعمل في أوروبا حتى القرن السابع عشر. وقد تُرجم إلى عدة لغات منها الأنكلوسكسونية والفارسية والعبرية. وفي سنة 512 ميلادية، أصبح كتاب «المواد الطبية» أول كتاب عن الأعشاب يضم صوراً عن النباتات التي يتحدث عنها. ولقد وضع ذلك الكتاب الذي يضم حوالي 400 صفحة كاملة من الصور الملونة خصيصاً من أجل جوليانا أرنيكيا Juliana Arnicia، ابنة الإمبراطور الروماني فلافيوس أفليكوس أولمريوس.

وكان لجالينوس Galep (131-200 م.)، طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس، تأثير عميق أيضاً على تطور طب الأعشاب. استوحى جالينوس أفكاره من أبقراط وبنى نظرياته على نظرية «الأخلاق الأربعة» (انظر ص 30). وقد صبغت أفكاره الممارسة الطبية وشؤماتها، كما يقول البعض، في الـ 1400 سنة التالية. وفي الهند والصين، تطورت أنظمة طبية مفصلة تشبه نظرية الأخلاق الأربعة (انظر ص 34-35 و 38-39 على التوالي) ولا تزال صامدة حتى يومنا هذا.

ورغم وجود اختلاف واسع بين الأنظمة الأوروبية والهندية والصينية، فإنها جميعاً تعتبر أن عدم التوازن داخل العناصر المكونة للجسم البشري هو سبب الأمراض، وأن هدف الطبيب المداوي استعادة ذلك التوازن، بمساعدة الأدوية العشبية في أغلب الأحيان.

العلاج الشعبي في القرون الوسطى

لم تكن النظريات الطبية الماثرة الجالينية والأيورفيدية (الهندية) والصينية تعني شيئاً من الناحية العملية لمعظم سكان العالم، فكما هو الحال اليوم عند بعض السكان المحليين الذين ليس لديهم منفذ إلى الأدوية

(980-1037 م.) مؤلف كتاب «القانون في الطب» أشهر أطباء عصره، لكن ربما يكون أهم حدث استثنائي ذي صلة بالأعشاب وقع قبل قرن من ذلك العصر على يدي ابن قرطبة، وهو بخار عربي جسر جلب جذر الجنسنگ (*Panax ginseng*، ص 116) من الصين إلى أوروبا. وصارت هذه العشبة القيمة المقيمة تستورد بانتظام من الصين إلى أوروبا منذ القرن السادس عشر ميلادي.

وفي الهند، شهد القرن السابع الميلادي العصر الذهبي للطب. فآلاف الطلاب درسوا الطب في الجامعة، وخاصة في نالاندا. وهناك، دون الباحثون الإنجازات الطبية في ذلك الزمن، إلى جانب التقدم الحاصل، مثل تطوير المستشفيات ودور التوليد وزراعة الأعشاب الطبية في الحدائق.

العلاج الطبي في أميركا الجنوبية والوسطى

في الجهة الأخرى من العالم، كانت الحضارات القديمة في أميركا الوسطى والجنوبية، المايا والأزتيك والإنكا، تملك تراثاً عشبياً وفهماً عميقاً للنباتات الطبية المحلية. وتقول إحدى الروايات إن الإنكا كانت تستقدم العشابين المحليين من المنطقة التي تعرف اليوم باسم بوليفيا إلى عاصمتهم كوزكو في البيرو، وذلك بسبب القدرات العظيمة لهؤلاء العشابين التي يقال إنها تشمل زرع البنسلين على قشر الموز الأخضر.

وفي الوقت ذاته، كان الطب والدين لا يزالان متشابكين بقوة في تلك الحضارات، وربما أكثر مما كان عليه الأمر في أوروبا. وتبلغنا إحدى الروايات عن بعض أفراد شعب الأزتيك الذين كانوا يعانون من أمراض جلدية أنهم سعوا إلى استرضاء الإله «زيب توتك» *Xipe Totec* بارتداء الجلود المسلوخة لضحايا القرابين.

ولحسن الحظ، لم تكن الاستغاثة الغيبية بالآلهة الوسيلة الوحيدة لتفريج هذه الأمراض وغيرها. وكانت تتوافر أعشاب كثيرة كعلاجات بديلة منها الفُشَاغ (*Smilax spp.*، ص 268)، وهي عشبة منشطة ومطهرة كانت تستعمل لعلاج كثير من أمراض الجلد، بما في ذلك الإكزيمة والصداف *psoriasis*.

التقليدية، فإن معظم القرى والمجتمعات في الماضي كانت تعتمد على خدمات الحكيم المحلي من أجل الحصول على العلاج الطبي، ولا شك أن هؤلاء المتدربين كانوا يجهلون اصطلاحات الطب المدرسي، ومع ذلك فإنهم طوروا معرفة طبية عملية عالية المستوى من خلال التدريب وممارسة علاج الأمراض والعناية بحالات الولادة واستخدام الأعشاب المحلية كصيدلية طبيعية.

نحن نميل إلى الاستخفاف بالمهارات الطبية للمجتمعات المتخلفة ظاهرياً، لا سيما خلال ما يعرف بالعصور المظلمة في أوروبا القرون الوسطى، لكن من الواضح أن الكثير من الأشخاص كان لديهم فهم مدهش لطب الأعشاب فعلى سبيل المثال، كشفت عمليات تنقيب حديثة جرت في مستشفى ديري من القرن 11 في إسكتلندا أن الرهبان كانوا يستعملون أعشاباً غريبة مثل الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242) والقنب (*Cannabis sativa*، ص 180) كمسكنات ومبججات. وعلى نحو مماثل كان العشابيون في قرية مايدفاي *Myddfai* بجنوب ويلز يعرفون كتابات أبقراط في القرن السادس ويستعملون مجموعة متنوعة من الأعشاب الطبية، والنصوص التي وصلتنا من ذلك التراث العشبي مليئة بمزيج من الخرافة والحكمة. وتوضح وصفتان طبيتان تعودان إلى القرن الثالث عشر هذه النقطة. الوصفة الأولى تبدو وكأنها كتبت بيد عشاب معاصر مدرّب تدريباً علمياً. ويمكننا الافتراض بأن الثانية خيال محض إذ إن الدواء لا يخرب الأسنان.

لتقوية البصر

خذ العرقون والشمار، قبضة من كليهما، ونصف قبضة من السذاب المضربي، قطرهما واغسل عينيك بها يومياً.

لللقضاء على دودة الأسنان

خذ جذر أذن الهرّ واسحقه ثم ضعه على السنّ لمدة ثلاثة ليالٍ فيقتل الدودة.

الطب الإسلامي والهندي 500 - 1500 م.

لم يتأثر الطب الشعبي كثيراً بالقوى الجارفة في التاريخ، لكن الطب المدرسي الغربي عانى الكثير مع انحدار الإمبراطورية الرومانية. ويعود الفضل إلى الحضارة العربية المزدهرة ما بين سنة 500

و 1300 ميلادية في الحفاظ على مكتسبات الفترة الإغريقية

والرومانية الكلاسيكية وتوسيعها. فقد أدى امتداد

الثقافة الإسلامية إلى شمال إفريقيا وإيطاليا

وإسبانيا والبرتغال إلى تأسيس مدارس طبية

شهيرة، لا سيما في قرطبة بإسبانيا

(الأندلس). وكان العرب صيدلانيين

متمرسين، يمزجون الأعشاب لتحسين

تأثيرها الطبي وتحسين مذاقها. وكان

اتصالهم بالتراث الطبي الهندي

والصيني يعني حصولهم على معارف

ضمنية وعشبية هامة يجهلون منها

ويطوّرونها. كان ابن سينا

جالينوس وأبقراط،

اثنتان من الأطباء البارزين في العصر

الكلاسيكي يتجادلان في مشهد خيالي

في هذه الجدارية.





رحلة ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي فتحت الباب للتجارة وتبادل السلع بما فيها الأعشاب الطبية بين الشرق والغرب. وفي النهاية أصبحت نباتات دخيلة مثل الزنجبيل والقرفة وكبش القرنفل تستعمل على نطاق واسع في الطب والطبخ الأوروبي.

انبعاث العلم الأوروبي 1000 - 1400 م.

عندما بدأ العلماء الأوروبيون يستوعبون دروس المعرفة الطبية العربية في أوائل القرون الوسطى، وجدت النصوص الإغريقية والرومانية والمصرية المحفوظة في مكتبات القسطنطينية (لاحقاً إسطنبول) طريقها إلى أوروبا فأنشئت المستشفيات وكليات الطب والجامعات. ولعل أكثرها إثارة كلية الطب في ساليرنو على الشاطئ الغربي لإيطاليا. فهي لم تكن فقط تسمح للطلاب من كل الأديان - المسيحية والإسلامية واليهودية - بدراسة الطب، وإنما سمحت أيضاً للنساء بدراسة الطب. وثمة امرأة تدعى تروتولا Trotula، كتبت كتاباً عن طب التوليد، مارست الطب وعلمته هناك نحو سنة 1050. وكانت الأعشاب بالطبع تلعب دوراً مركزياً في العلاج. وثمة حكمة من كلية ساليرنو عن القيصين (*Salvia officinalis*، ص 130) هذا نصها: «القيصين المنقذ: الطبيعة الموقفة» (*Salvia salvatrix, natura conciliatrix*).

في القرن الثاني عشر، أخذت التجارة مع آسيا وإفريقيا تتوسع، وأخذ استيراد أعشاب وتوابل جديدة إلى أوروبا يتم بشكل منتظم. وقد رأى المتصوّف الألماني العالم بالأعشاب هايلدغارد الينغيني Hildegard of Bingen (1098-1179) أن الخولنجان المخزني (*Alpinia officinarum*، ص 58)، المستعمل في آسيا كتابل مدفئ ومغذٍ للجهاز الهضمي، هو «تابل الحياة» الذي حبانا الله به من أجل العافية والوقاية من الأمراض.

الوحدة الآسيوية

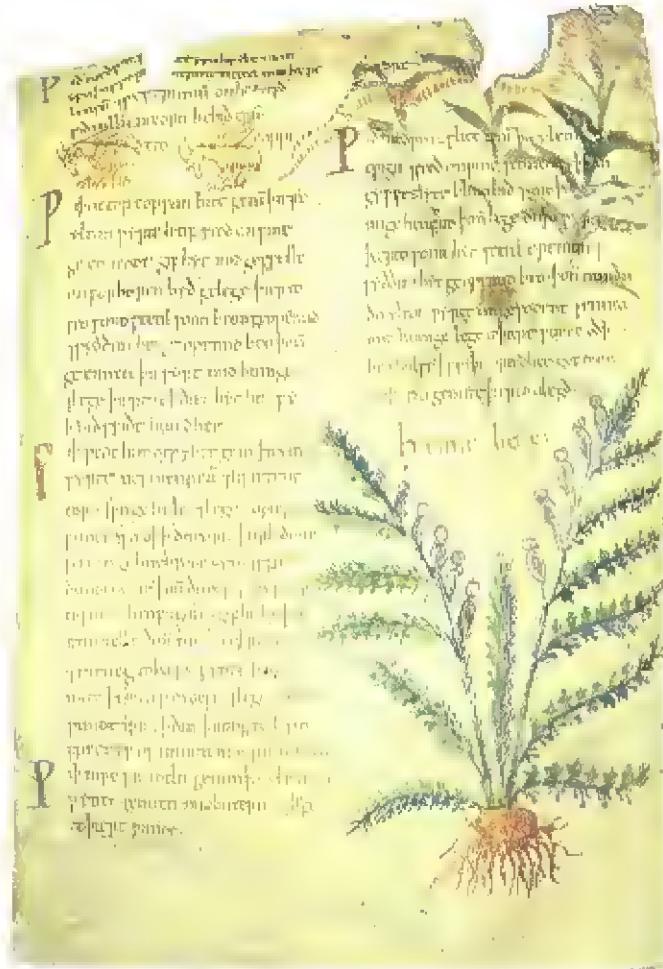
تطابقت رحلات ماركو بولو إلى الصين في القرن الرابع عشر الميلادي مع توحيد آسيا بأكملها، من البحر الأصفر في الصين إلى البحر الأسود في جنوب شرقي أوروبا على أيدي جنكيز خان وحفيده كوبلاي خان، الذي كانت عاصمته في الصين لا تبعد كثيراً عن بيجينغ، ولم يسبب هذا الفتح أي تهديد مباشر للتراث الطبي الصيني أو الأيورفيدي. فقد كان الحكام المغول صارمين في منع استخدام بعض الأعشاب السامة مثل عشبة الأكونيت (*Aconitum napellus*، ص 158)، لكن قرارهم ربما كان

يحمل عنصراً من المحافظة على الذات، بالنظر إلى الاستخدام البديل للأكونيت كسمٍّ للسهام، وهو ما يمكن أن يستخدم ضد السلطات الحاكمة. وربما تكون الوحدة التي فرضها المغول قد شجعت على التواصل بين النظامين الطبيين.

وفي أجزاء أخرى من آسيا، مثل فيتنام واليابان، كان للطب والثقافة الصينية تأثير عظيم. ورغم أن طب الأعشاب التقليدي في اليابان، الكامبو Kampoh، شكّل سمة مميزة لذلك البلد، إلا أن جذوره ترجع إلى الممارسات الصينية.

التجارة بين القارات 1400 - 1700 م.

توسعت طرق التجارة ببطء خلال القرون الوسطى جالبة معها أعشاباً دخيلة جديدة. وابتداءً من القرن الخامس عشر، أدى التوسع الكبير في التجارة إلى حدوث فائض في الأعشاب الجديدة المتوفرة في أوروبا. وقد ضمت هذه الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) والهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91) وجوزة الطيب (*Myristica fragrans*، ص 113) والكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88) والقرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) والسنا المكي (*Cassia senna*، ص 72).



صفحة مخطوطة من مؤلف انكوسكسوني عن الأعشاب يعود إلى سنة 1050 م.، توضح شبكة جذور نبتة طبية وأقسامها الجوانية.



الثوم نبتة ذات أصول آسيوية، لكن الغرب قبّلها بسرعة لمزاياها الطبية والمطهية.

كانت التجارة مع أوروبا عميقة الجذور، لكن ما حدث بالفعل هو عكس ذلك، فقد شهدت الشعوب القاطنة في أوروبا في تلك الفترة بعض أسوأ الأحوال غير الصحية التي شهدتها العالم.

بالمقابل، كان الأميركيون الأصليون قبل وصول كولومبوس يعيشون حياة أطول وأوفر عافية من حياة نظرائهم في أوروبا، وتلك حقيقة غير مفاجئة بالنظر إلى المدن في أوروبا في القرون الوسطى، حيث المجاري المكشوفة وقرط الأزدحام والجهل

بأبسط قواعد الوقاية الصحية العامة. وقد مهدت مثل هذه الظروف تربة خصبة لانتشار الجردان المويوءة

بالبطاعون من مواسي البحر الأبيض المتوسط مروراً بأوروبا الغربية بأكملها، ومن أواسط القرن الرابع عشر وما تلاه، فتك الطاعون بملايين البشر، وقاربت النسبة في بعض الأحيان 50 بالمئة من السكان. ولم يتمكن أي علاج طبي، عشبي أو معدني، من تبديل مسار هذا المرض المميت، وبقيت الأوبئة تفتك بمدن أوروبا وآسيا حتى القرن الثامن عشر، وأعاد نقشي أحد الأوبئة في الهند في سنة 1994 إلى الأذهان الرعب الذي كان يحدثه مجرد ذكر كلمة «طاعون».

كان السفلس من الأمراض الأخرى التي انتشرت عن طريق البحارة. ويقال إنه انتقل من البحر الكاريبي إلى مدينة نابولي مع الطاقم المرافق لكولومبوس في تسعينيات القرن الخامس عشر، وقد انتشر بسرعة عبر كل أنحاء أوروبا وبقية العالم، وبلغ الصين في سنة 1550.

ولم يحقق الأطباء الأوروبيون نجاحاً كبيراً في محاربة أمراض وبائية مدمرة مثل الطاعون. فقد كان الطب الذي يمارسونه يستند إلى قبول أعمى بمبادئ الأخلاط التي وضعها جالينوس، ولو أن الطب الأوروبي واصل، على غرار الطب الصيني والهندي، التطور ومراجعة النصوص الطبية القديمة وإعادة تفسيرها في ضوء الاكتشافات الجديدة، فلربما لقي نجاحاً أكبر. وهكذا، كان احتمال أن يقتل الأطباء الأوروبيون مرضاهم في محاولاتهم المريبة لموازنة الأخلاط عن طريق الحجامة bloodletting والمعادن السامة مساوياً على الأقل لاحتمال شفايتهم. وقد أدى الاستخدام المتزايد للأدوية المعدنية الرائجة، مثل الزئبق، إلى تنامي الصيغ الكيميائية، وبلغ أوجه بانفصال الطب العلمي عن الممارسات العشبية في نهاية المطاف.

تأثير باراسلسوس

كان باراسلسوس Paracelsus (1493-1541) من الشخصيات الأوروبية البارزة في القرن السادس عشر. فقد أنكر التكرار الممل لنظريات جالينوس وفضل عليها المراقبة المفصلة في الطب. فقد كتب

لم تكن تجارة الأعشاب تحصل في اتجاه واحد فقط، فعشبة القصعين الأوروبية، على سبيل المثال، صارت تستخدم في الصين حيث اعتبرت مفوياً هاماً «للين».

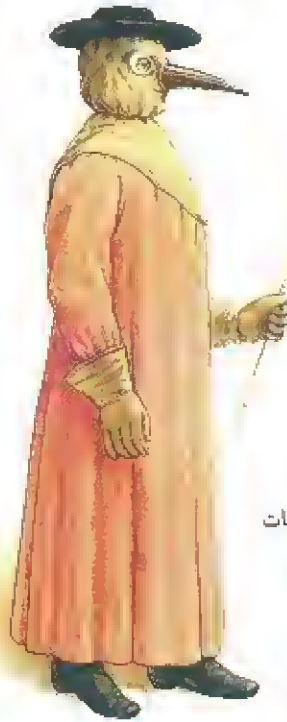
سرعان ما غزا الإسبانيون والبرتغاليون أميركا الوسطى والجنوبية واستعمروها، بعد وصول كولومبوس إلى البحر الكاريبي في سنة 1492، ولقد عاد هؤلاء الغزاة إلى العالم القديم محمّلين بالذهب الذي نهبوه، فضلاً عن نباتات طبية لم تكن معروفة من قبل، وكان لكثير من هذه الأعشاب مفعول طبي قوي، وسرعان ما أصبحت متوافرة في صيدليات المدن الأوروبية الرئيسية. وهكذا استعملت نباتات ذات مفعول طبي قوي مثل عود الأنبياء (*Guaiacum officinale*، ص 216) والكينيا (*Cinchona spp.*، ص 79) بدرجات متفاوتة من النجاح في علاج الحمى والمalaria (البرداء) والسفلس والجذري وأمراض خطيرة أخرى.

ولكن الأعشاب الخارجية المنشأ التي كانت تستخدم طبياً في معظم المجتمعات الريفية كانت تقتصر على تلك التي يمكن زراعتها محلياً كغذاء. يقدم الثوم أوضح الأمثلة على ذلك وأقدمها، فهذه النبتة التي نشأت في آسيا الوسطى، أخذت تزرع غرباً على مر الزمن، وزُرعت في مصر نحو سنة 4500 ق.م. وفي ملحمة «الإلياذة» لهوميروس التي كتبت في القرن الثامن قبل الميلاد، أنقذ البطل من التحول إلى خنزير بفضل الثوم. وقد أدخلت هذه النبتة إلى بريطانيا بعد الغزو الروماني في القرن الأول الميلادي، وعند وصولها إلى الجزيرة البريطانية كانت قدراتها الطبية معروفة جيداً. وفي قرون لاحقة أصبحت البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) والذرة الصفراء (*Zea mays*، ص 162)، وكلاهما من أميركا الجنوبية، طعاماً شائعاً. ولهذه النباتات منافع طبية وغذائية واضحة. فخصير البطاطا دواء قيم لعلاج التهاب المفاصل، في حين يصنع من خيوط الذرة مغلياً فعالاً لعلاج المشكلات البولية مثل التهاب المثانة.

الصحة وحفظ الصحة

1400 - 1700 م.

أدى تدفق النباتات الطبية الدخيلة بين القرن الثاني عشر والقرن الثامن عشر إلى تزايد عدد الأعشاب الأوروبية المفيدة الكبير أصلاً، وكان من المتصور أن يطرأ تحسن إجمالي على الصحة في أوروبا، فالنباتات الطبية الجديدة لم تكن متوفرة فحسب، بل توفرت الفرصة أيضاً للأوروبيين لمراقبة الممارسات الطبية المختلفة عند شعوب أميركا الجنوبية والصين واليابان، وخاصة في الهند حيث



طبيب من القرن السابع برتوبي زياً مصمماً للوقاية من التلوث بالطاعون.

يقول: «لم أنقل عن أبقراط أو جالينوس أو أي شخص آخر، بل اكتسبت المعرفة من أفضل معلم، أي بالتجربة والعمل الشاق». وقال أيضاً «الطبيب لا يحتاج إلى الفصاحة أو معرفة اللغات والكتب، بل إلى معرفة عميقة للطبيعة وأفعالها». وكذلك اعتنى باراسلسوس عناية كبيرة بجرعة الدواء الصحيحة، فقال «أن يكون السم سماً أو لا يكون يتوقف على الجرعة وحدها».

ونتيجة لذلك كان باراسلسوس قوة مؤثرة في التطور المستقبلي للكيمياء والطب التقليدي والطب العشبي والمعالجة المثلية. ورغم أن باراسلسوس يُعرف «بأبي الكيمياء»، إلا أنه عمل أيضاً بالكيمياء التي تُعنى بتحويل المعادن الرخيصة إلى ذهب والبحث عن الحياة الأبدية.

كذلك بحث باراسلسوس الاهتمام «بمذهب التوافق» Doctrine of



باراسلسوس الكيميائي والخبثائي موأحد اعظم علماء القرن السادس عشر، والمدافع عن استعمال المعادن في العلاج ولكن بجرعات تخضع لمراقبة شديدة.

Signatures، وهو النظرية القديمة التي ترى أن مظهر النبته يشير إلى العلل التي تعالجها - وشدد على أفضلية الأعشاب الطبية المزروعة محلياً على العيّنات المستوردة المكلفة.

كليبير والأعشاب الموصوفة

لقيت دعوة باراسلسوس لاستعمال الأعشاب المحلية دعماً قوياً فيما بعد من قبل نيكولاس كليبير Culpeper (1616-1654). فالصورة المواجهة لصفحة عنوان كتابه «الطبيب الإنكليزي» تحتوي على الكلمات المشهورة التالية: «يضم طريقة طبية كاملة يحفظ بموجبها المرء صحته أو يشفي

نفسه من المرض بكلفة لا تزيد على ثلاثة بنسات باستعمال نباتات تزرع في إنكلترا لأنها أكثر ملاءمة للأبدان الإنكليزية».

وحيث أن كليبير أصيب بجروح في الحرب الأهلية الإنكليزية دفاعاً عن الجمهورية، فإنه دافع عن احتياجات الناس العاديين الذين لا يمكنهم تحمل تكلفة خدمات الطبيب أو الأعشاب الباهظة الثمن والمستحضرات التي يصفها الأطباء عامة. واستناداً إلى دسقوريدس والأطباء العرب وباراسلسوس، طور كليبير نظاماً طبياً يمزج بين التنجيم والخبرة الذاتية السديدة في الاستعمالات العلاجية للنباتات المحلية. وقد لقي كتابه عن الأعشاب الطبية رواجاً فورياً، وظهر لاحقاً بعدة طبقات. وكانت إحدى طبقات كتابه أول كتاباً عن الأعشاب الطبية نشر في أميركا الشمالية في سنة 1700.

ورغم أن شهرة كتاب «الطبيب الإنكليزي» English Physitian كانت ملحوظة، وجدت كتب أخرى عن الأعشاب الطبية طريقها إلى الجمهور. وقد أدى صنع المطبعة في القرن الخامس عشر إلى دخول طب الأعشاب إلى المنازل على نطاق واسع. فتمت طباعة كتب مثل كتاب دسقوريدس «المواد الطبية» للمرة الأولى وأخذت كتب الأعشاب الطبية تنتشر في كل أنحاء أوروبا ويطلع منها عدة طبقات.

العلاجات المهمة 1700 - 1900 م.

مع نهاية القرن السادس عشر، أصبح باراسلسوس رمز الطب الكيميائي الجديد. لكن، في حين أنه أصر على وجوب توخي الحذر في استعمال السموم المعدنية، مثل الزئبق والأنثيمون والزرنيخ، فإن المفكرين الطبيين الجدد لم يكتفوا بهذا القدر من التحفظ. فأعطيت جرعات أكبر فأكبر من المسهل المعروف بالكالوميل (كلوريد الزئبق Hg_2Cl_2) لأولئك الذين يعانون من السفلس وكثير من الأمراض الأخرى. وفي أغلب الأحيان، كان العلاج أسوأ من المرض نفسه، حيث كان بعض المرضى يموتون ويعاني البقية من عواقب طويلة الأمد للتسمم بالزئبق.

وهكذا يكون قول أبقراط «إن الحالات التي لا يرجى شفاؤها تحتاج إلى علاجات شديدة التهوء» قد طبق حرفياً، كما يظهر الإفراط غير المعقول في إحداث الإسهال والنزف في القرون الثلاثة التالية في أوروبا وأميركا الشمالية. وقد بلغت أوجها في الطب «الملحجي» في أوائل القرن التاسع عشر. وكان أبرز مؤيديه، الدكتور بنجامين راش Rush (1745-1813)، يرى أن الحجام والكالوميل هما كل ما تتطلبه ممارسة الطب. ولا شك أن موقفه كان متطرفاً، ولكن من الواضح أن الأدوية العشبية في هذا المناخ أخذت تصبح بشكل متزايد غير ذات صلة بالطب.

العقلانية الجديدة

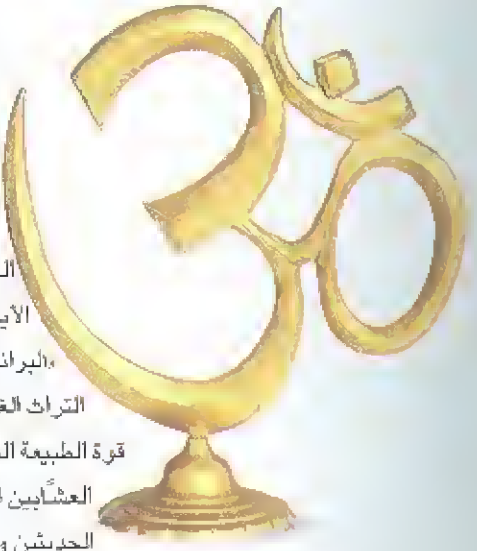
إلى جانب التشديد الجديد على الأدوية الكيميائية، أخذ الطب الحديث ينظر بازدياد إلى مبدأ «القوة الحيوية». فحتى نهاية القرن السادس عشر، كان كل التراث الطبي تقريباً يستند إلى مبدأ العمل مع الطبيعة. حيث يمكن دعم وتقوية إمكانات شفاء الجسم باستعمال الأعشاب الطبية الملائمة. في الطب الصيني التقليدي، تمثل «الكي» أو الطاقة الأولية التي تحفظ

يقدم *Indian Medicine*, University of Oklahoma Press, 1970) فيرجيل فوجل Vogel مثلاً جيداً على الطب الشعبي «الجاهل» الذي يتقدم على الفهم العلمي في التطبيق العلاجي:

«في أثناء الشتاء القارس لسنة 1535-1536، تجمدت سفن جاك كارتييه Cartier الثلاثة سريعاً في جليد نهر سان لورنس قرب موقع مونتريال، وبانحزال البحارة البالغ عددهم 110 رجال بالتجريح الذي بلغ ارتفاعه 4 أقدام، عاش هؤلاء على الطعام المخزن في السفن، وسرعان ما تفشى البتخ (الإسقربوط) scurvy بينهم بحيث توفي 25 رجلاً بحلول منتصف آذار/مارس، وبلغ مرض الآخرين، باستثناء ثلاثة أو أربعة، من الشدة ما أفقدهم كل أمل بالشفاء. ومع نزايدي عمق الأزمة، كان من حسن حظ كارتييه أن يلتقي مجدداً بالزعيم الهندي المحلي دوماغايا Domagaia الذي كان قد شفا نفسه من المرض نفسه باستعمال عصير وسخ شجرة معينة. قامت النسوة الهنود بجمع أغصان تلك الشجرة العجيبة وغلي لحائها وأوراقها لصنع مغلي ووضع الثقل على الأرجل، شفي كل الذين عولجوا بتلك الطريقة بسرعة وتعجب الرجل الفرنسي من المهارة العلاجية للسكان المحليين».

من الطبيعي ألا يكون الأميركيون المحليون قد سمعوا بعوز الفيتامين C الذي يسبب البتخ (الإسقربوط)، ولا يكونوا قادرين على تفسير طريقة عمل علاجهم بشكل عقلاني، ومن المعروف أن الجراح البحري البريطاني جايمس ليند Lind (1716-1794) نشر كتابه «بحث حول الإسقربوط» (A Treatise of the Scurvy سنة 1753، مستوحياً من رواية كارتييه، وفيه بين أنه يمكن الوقاية من هذا المرض بأكل الخضر والفواكه الطازجة، وأنه ناتج عن افتقار النظام الغذائي إليها. ويعد عمل جايمس ليند مثلاً رائعاً

رمز «الأوم»
أي قوة الحياة،
يستخدم من قبل
اتباع الممارسة
الهندية
للأورفيدا كتركز
بؤري للتأمل.



الحياة والعافية. وفي
الأورفيدا تمثلها
«البرانا» prana، وفي
التراث الغربي كتب أبقراط عن
قوة الطبيعة الشفائية، في حين أن
العشائين الطبيين الغربيين
الحديثين وممارسي المعالجة

المثلثة homeopaths يستخدمون مصطلح «القوة الحيوية».

كانت أهمية القوة الحيوية قد خسفت في الغرب بتأثير من فلسفة رينيه ديكارت Descartes (1596-1650). فقد قسم هذا الرياضي الفرنسي العالم إلى جسم وعقل، وإلى طبيعة وأفكار. وقضت فلسفته بأن القوة الحيوية غير المحسوسة التي تحفظ الحياة وتؤثر في العافية تقع في نطاق الدين، وليس لها مكان في «علم الطب الحديث». وبالنسبة للمؤسسة الطبية الجديدة التي تنشئ طريقها إلى الأمام نحو ممارسات طبية سليمة من الناحية العلمية، كانت المفاهيم «الغيبية» مثل القوة الحيوية تذكر بالجهل والخرافة اللذين يشكلان جزءاً لا يتجزأ من الممارسات العلاجية القديمة.

وحتى قبل نظريات ديكارت، كانت المقاربة العقلانية للاستكشاف العلمي والطبي قد بدأت تجني المكاسب. فقد أخذ الفهم الطبي للوظائف الجسدية يترسخ شيئاً فشيئاً، فأجرى وليام هارفي (1587-1657) Harvey دراسة مفصلة للقلب والدورة الدموية وأثبت للمرة الأولى أن القلب يضخ الدم حول الجسم، مخالفاً فكر جالينوس. وتعطي دراسته التي نشرت سنة 1622 مثلاً تقليدياً على الثورة التي حدثت في العلوم الطبية.

ومنذ زمن هارفي، لقي العلم نجاحاً مذهلاً في الكشف عن طريقة عمل الجسم على المستوى البيوكيميائي وفي تمييز سيرورات الأمراض المختلفة. لكن هذا التقدم بمجمله كان أقل نجاحاً في تطوير العلاجات الطبية لتفريغ الأمراض وعلاجها.

الضجوة في المقاربة العلمية

بتفهمنا للماضي بعد وقوعه، يبدو كأن علم الطب الجديد لا يمكن أن يولد إلا بمعزل عن الفنون الماثورة للعلاج التي كان دائماً متشابكاً معها. ونتيجة لذلك، ورغم أن الطب الماثور كان يفتقر عموماً للتفسير العلمي، إلا أنه كان دائماً متقدماً على العلوم الطبية بطريقة تطبيقية من الناحية العلاجية. ففي كتاب «الطب الهندي الأمريكي» (American



قناع شامان أميركي محلي من الشمال الغربي.
غالباً ما كانت الأساليب المستخدمة من قبل المعالجين المحليين تنفّذ في
الفعالية على الممارسات الطبية التقليدية في ذلك الوقت

الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242). وبعد ذلك بسنة، استُخرج الإينولين من الرأس الطيّبي (*Inula helenium*)، ص 105). وفي سنة 1838، تم عزل حمض الساليسيليك (الصفصاف)، وهو المادة الكيميائية السابقة للأسبرين، من لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128). وصُنِع لأول مرة في المختبر سنة 1860. ومنذ ذلك الحين، سلك طب الأعشاب والطب الحيوي مسارين منفصلين. فالأسبرين، وهو مستحضر كيميائي جديد تماماً، جرى تطويره للمرة الأولى في ألمانيا سنة 1899. لكن لم تكن تلك إلا خطوة متقدمة. فقد ظل تأثير الجامعات وكليات الطب والمختبرات محدوداً في ذلك الوقت، وبقي طب الأعشاب سائداً باعتبار الشكل العلاجي الذي يستعمله معظم الناس في العالم.

حدود جديدة وأدوية عشبية جديدة

حيثما حل الأوروبيون أثناء الهجرات الكبرى في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر، سواء في أمريكا الشمالية أو أمريكا الجنوبية أو إفريقيا الجنوبية أو أستراليا، لم يكن قسم كبير من الطب الأوروبي متوفراً، أو كان مكلفاً جداً، فأخذ المستوطنون يتعلمون أن السكان المحليين هم مصدر كبير للمعلومات المتعلقة بالقيم الطبية للنباتات المحلية. فعلى سبيل المثال، تعلم المستوطنون الأوروبيون في إفريقيا الجنوبية من السكان المحليين عن الخصائص المدرة للبول لنبات الباراسمة (*Barosma betulina*)، ص 67). كما تعرف المستوطنون الأستراليون إلى الخصائص المطهرة الرائعة لنبات البلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110) من مراقبة الممارسات الطبية لسكان أستراليا الأصليين. وبشكل طب الأعشاب المكسيكي في حالته الحاضرة مزيجاً من الأعشاب والممارسات الطبية لشعوب الأزتيك والمايا والإسبان.

وفي أمريكا الشمالية، كان العشابون المحليون بارعين بشكل خاص في معالجة الجروح الخارجية والدغغات، وقد تفوقوا على نظرائهم الأوروبيين في هذا الميدان من الطب. ولم يكن ذلك



الخشخاش المنوم Opium poppy، نبتة آسبوية الموطن تعطي رائحتها لطالما تم تدخينه من أجل تأثيره المخدر. وقد تم عزل مكونه الأساسي، المورفين، لأول مرة في المختبر سنة 1803، وهو يستخدم لتسكين الآلام.

على ما يمكن تحقيقه بالمرج بين المقاربة العلمية المنهجية والمعرفة الموروثة عن الأعشاب.

عزل المواد الكيميائية

يشكل اكتشاف القيمة الطبية للقمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) حالة أخرى أدت فيها المعرفة العشبية الموروثة إلى تقدم رئيسي للطب. فقد بدأ الدكتور وليام ويذرنج (*Withering* 1799-1641)، وهو طبيب ذو تدريب تقليدي وله اهتمام قديم بالنباتات الطبية، فحص القمعية بعد عثوره على وصفة عائلية لعلاج الاستسقاء (احتباس الماء). فوجد أن القمعية تستخدم في بعض مناطق إنكلترا لعلاج هذه الحالة، وهي غالباً ما تكون إحدى الإشارات على قصور القلب. وفي سنة 1785، نشر كتابه بعنوان «تقرير عن القمعية الأرجوانية» *Account of the Foxglove*، الذي ضم توثيقاً للحالات الطبية المسجلة بعناية، وبين كيف أن المكونات القوية الفعالة (والتي يمكن أن تكون خطيرة) للقمعية، التي تعرف اليوم باسم الغليكوزيدات القلبية، جعلت من هذه النبتة علاجاً قيماً للاستسقاء *dropsy*. وتبقى الغليكوزيدات القلبية شائعة الاستعمال في يومنا الحاضر. لكن رغم هذا المقال الواضح عن الإمكانيات الكامنة في الجمع بين طب الأعشاب والمنهج العلمي، فقد سلك الطب التقليدي مساراً آخر في القرن التاسع عشر.

المختبر مقابل الطبيعة

منذ بداية القرن التاسع عشر، بدأ المختبر الكيميائي يحل بانتظام محل الطبيعة كمصدر للأدوية. ففي سنة 1803، عزلت القلوانيات المخدرة من

في القرن الثامن عشر، وثق وليام ويذرنج قدرة القمعية الأرجوانية على علاج قصور القلب.

وخلال القرن التاسع عشر، أخذ تأثير الطب الحيوي يصيب الممارسات الماثورة في كل من الصين والهند، وكان ذلك مفيداً من عدة نواح، فإدخال المبادئ والأساليب العلمية بحكمة إلى المداواة الماثورة بالأعشاب يوفر إمكانية تحسين فعالية المعالجة.

لكن الطب الغربي في الهند تحت الحكم البريطاني أصبح البديل الوحيد في نهاية المطاف. ونُظر إلى الأيورفيدا باعتبارها أدنى من الطب الحيوي (انظر الهند، ص 37). فقد أدخلت الممارسة الطبية الغربية لكي تحل محل الطب الماثور لا لتكون متعملاً له. ويرى أحد المراجع أنه قبل سنة 1835 كان الأطباء الغربيون ونظرائهم الهنود يتبادلون المعرفة؛ وبعد ذلك لم يعد يُعترف إلا بالطب الغربي كطب مشروع فيما جرى سعي حثيث لإعادة النظم الشرقية (Robert Svoboda, *Ayurveda, Life, Health and Longevity*, 1992).

كان تدفق الأفكار الغربية إلى الصين أقل إيذاء. فقد أخذت أعداد متزايدة من تلامذة الطب الصينيين تدرس الطب الغربي، لكن ذلك لم يوقف التطور المتواصل لممارسة طب الأعشاب الماثور. فعلى العموم، اعتبر أن لكل من الممارستين حسناتها وسيئاتها.

تحرير طب الأعشاب 1850 - 1900

كان الطب التقليدي في أوروبا يسعى لإنشاء احتكار الممارسة الطبية وحصرها به. وفي سنة 1858، طلب من البرلمان البريطاني فرض تشريع يحظر على أي كان ممارسة الطب إذا لم يكن قد خضع لتدريب في كلية طب تقليدية. وقد تم رفض هذا الاقتراح لحسن الحظ، ولكن في بلدان مثل فرنسا وإسبانيا وإيطاليا والولايات المتحدة أصبح من غير الجائز قانوناً ممارسة طب الأعشاب دون الحصول على مؤهل رسمي. وأخضع العشابون لخطر دفع غرامة أو دخول السجن لمجرد تقديم دواء عشبي إلى المرضى الذين يطلبون مساعدتهم.

إن مثل هذه المخاوف في بريطانيا، بالإضافة إلى

الرغبة في ترسيخ طب الأعشاب الغربي كبديل

للممارسات التقليدية، لا سيما في المدن

الصناعية بشمال إنكلترا، أدت إلى إنشاء

المؤسسة الوطنية للعشابين الطبيين في سنة

1864، وهي أول هيئة متخصصة لممارسي طب

الأعشاب (NIMH) في العالم. ويقدم تاريخها

مثالاً على التماسك الذي كان مطلوباً من

ممارسي طب الأعشاب لكي يحفظوا

حقوقهم بإعطاء مرضاهم أدوية

عشبية مأمونة ولطيفة وفعالة.

مناجداً بالنظر إلى مجموعة النباتات الطبية الشديدة الفعالية التي كان الأميركيون المحليون قد اكتشفوها، بما في ذلك أعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) والحوذان المر (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). لقد تعلم المستوطنون الأوروبيون الكثير من مراقبة ممارسات السكان المحليين. وخلال القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين، أثناء انتقال الرواد إلى الغرب عبر المناطق الحدودية، استمرت إضافة نباتات جديدة إلى السجل الرسمي للأعشاب الطبية. فبالإضافة إلى الأعشاب الثلاثة التي ذكرناها أعلاه، أدرجت نحو 170 نبتة محلية في «دستور الأدوية في الولايات المتحدة» *The Pharmacopoeia of the United States*.

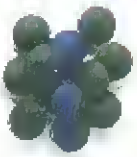
صموئيل طومسون وأتباعه

كانت اللوبيلية من الأعشاب الرئيسية، إلى جانب الفليفلة (*Capsicum frutescens*، ص 70)، التي حُض على استعمالها صموئيل طومسون Thomson (1769-1843)، وهو ممارس غير تقليدي لطب الأعشاب. فقد طور مقاربة شديدة البساطة للطب تتعارض تماماً مع الممارسات التقليدية في عصره (انظر أميركا الشمالية، ص 46). وغالباً ما كانت مقاربة طومسون شديدة الفعالية وعلائمة لحاجات الناس الذين يعيشون في المناطق الحدودية. وقد حظي نظامه الطبّي الذي كان بحق أقدم شكل من أشكال المعالجة الطبيعية (شكل من أشكال المداواة تعالج فيه الأمراض بالأعشاب والأغذية الطبيعية وضوء الشمس والهواء الطلق) بشهرة واسعة، حيث أتبع ملايين الناس في أميركا الشمالية أساليبه. لكن نجاح طومسون ضعف بعد ظهور أساليب عشبية أكثر تعقيداً، مثل أساليب الانتقائين Eclectics والمطّبعين الطبيعيين Physiomedicalists. في عالم الطب الخصيب في أميركا القرن التاسع عشر، التي شهدت أيضاً ولادة المعالجة بتقويم العظام osteopathy والمعالجة بتقويم العمود الفقري chiropractic.

التأثير الغربي على الطب الآسيوي

لعل ممارسات طومسون كان سينظر إليها بشيء من الدهشة في الصين، لكنها كانت ستبدو مألوفة. فلطالما كان هناك جدال في الطب الصيني حول درجة نشوء المرض من البرد ودرجة نشوئه من الحر. فكتاب «حول الأمراض الناتجة عن البرد» *Shanghanlun*، الذي كتب في القرن الثاني وروج وأعيد تفسيره بتعليقات على مدى الـ 1800 سنة الأخيرة، يوصي بعشبة القرفة (*Cinnamomum verum*، ص 80) كعلاج رئيسي عندما «يرتجف المريض بالحمى ويتنفس بصعوبة ويشعر بالغثاس». وفي القرن الرابع عشر ميز وانغ لو Wang Lu بين المرض الناتج عن البرد والمرض الحمّي وعالجهما بطرق مختلفة. وعمد العشابون الصينيون على اختلافهم إلى تفصيل هذا التمييز بإسهاب حتى القرن التاسع عشر.

الجنسنغ يستعمل كدواء
مفوّ في الطب الصيني منذ
أكثر من 5000 سنة.



القرن العشرون والمستقبل

يتمثل الطب في القرن العشرين، بالنسبة لمعظمنا، بالأدوية، مثل المضادات الحيوية وحرق التشخيص والعلاج ذات التقنية العالية. غير أن كثيراً منا يتفاجأ عندما يكتشف أن الأدوية العشبية هي الشكل الأولي للعلاج في قسم كبير من هذا القرن، حتى في الدول الأوروبية.

العلاج. فقد زرع الغصن الصاّد (المضاد الحيوي) واستخدم لمحاربة العدوى في مصر القديمة، وفي البيرو في القرن الرابع عشر، وفي الطب الشعبي الأوروبي الحديث.

وفي العقود التي تلت الحرب العالمية الثانية (1939-1945)، عندما بدأ استخدام المضادات الحيوية، بدأ كان عصراً جديداً قد انبجح يمكن أن يُقضى فيه على العدوى، ولا تعود الأمراض المهددة للحياة مثل السفلس وذات الرئة Pneumonia والسل من مسببات الرئيسية للموت في العالم المتقدم. وتقدم العالم الحديث أيضاً أدوية أخرى شديدة الفعالية مثل

مضادات الالتهاب الستيرويدية، وبدأ أن العنور على أدوية لمعظم الأمراض لم يعد إلا مسألة وقت.

صعود الطب الحيوي

بعد أن اعتاد الأميركيون والأوروبيون على الأدوية التي تقود إلى تحسّن العوارض (إن لم نقل الصحة) على المدى القريب، أخذ الجمهور ينظر إلى

الأدوية العشبية على أنها غريبة ومن مخلفات الماضي، وأخذ يتزايد منع ممارسة طبّ الأعشاب بموجب القانون في أميركا الشمالية ومعظم أنحاء أوروبا، في حين هجر أغنياء في الدول النامية طبّ الأعشاب لمصلحة الأدوية الجديدة المتوفرة.

وكان ذلك عائداً إلى حد كبير إلى مهنة الطبّ نفسها التي رأت في طبّ الأعشاب ارتداداً إلى خرافات الماضي، ومنذ أواخر القرن التاسع عشر، كان هدف منظمات مثل الجمعية الطبية الأميركية والجمعية الطبية البريطانية احتكار الممارسة الطبية التقليدية، وهكذا افتترب طبّ الأعشاب من نهايته في كثير من البلدان، لا سيما في الولايات المتحدة وبريطانيا، ففي بريطانيا، على سبيل المثال، كانت ممارسة طبّ الأعشاب دون مؤهلات طبية أمراً غير مشروع بين عامين 1941 و 1968.

عودة المهد

رغم النجاحات الباهرة التي حققتها الأدوية الكيميائية، فقد وقعت أيضاً كوارث مخيفة، أبرزها مأساة التاليدوميد في بريطانيا وألمانيا عندما ولد 3000 طفل مشوه لأمهات تناولن الدواء كمسكن أثناء الحمل، وقد شكّلت

كانت 90 بالمئة من الأدوية التي يصفها الأطباء أو التي تباع دون وصفة طبية ذات أصول عشبية، حتى الثلاثينيات من هذا القرن. ولم تصبح الأدوية المنتجة في المختبرات هي المعيار إلا خلال السنوات الخمسين الأخيرة، فخلال الحرب العالمية الأولى (1914-1918)، على سبيل المثال، كان الثوم (*Allium sativum*)، ص 56) وطحلب المنّاقع (*Sphagnum spp.*) يستخدمان بالأطمان في خنادق القتال لتضميد الجراح ومعالجة العدوى. والثوم مضادٌ حيويّ طبيعيّ ممتاز، وكان أكثر المطهّرات المتوفرة فعالية في ذلك الوقت، فيما طحلب المنّاقع، المجموع من أراضي الخَلنج، يشكّل ضماداً طبيعياً طاهراً.

العلم والطب

إن تطوير أدوية جديدة في المختبر، إما مستخرجة من نباتات طبية وإما مصنّعة، يعود إلى أوائل القرن التاسع عشر، عندما عزل الكيميائيون لأول مرة مكونات مثل المورفين من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*)، ص 242)، والكوكايين من الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص 204). ومنذ ذلك التاريخ، حقّق العلماء تقدماً هائلاً في فهم كيفية تأثير المواد الكيميائية المعزولة على الجسم، فضلاً عن كيفية عمل الجسم معاً في كان أو مريضاً. ومنذ ستينيات القرن التاسع عشر، أخذ العلماء وأبرزهم لويس باستور (1822-1895) يتعرّفون إلى العضويّات الدقيقة المسببة للأمراض المعدية، مثل التدرن (السل) والملاريا. كان من الطبيعي أن يكون الهدف الأول لأولئك العاملين في الأبحاث الطبية السعي وراء إنتاج أدوية تعمل بمثابة رصاصات سحرية موجهة مباشرة نحو العضويّات الدقيقة المعنية

وتخليص الجسم من التهديد.

وأدى ذلك في نهاية المطاف إلى

اكتشاف أو، بدقة أكبر، إعادة

اكتشاف البنسلين على يد عدد

من العلماء، أبرزهم ألكسندر

فلمنج (1881-1955)

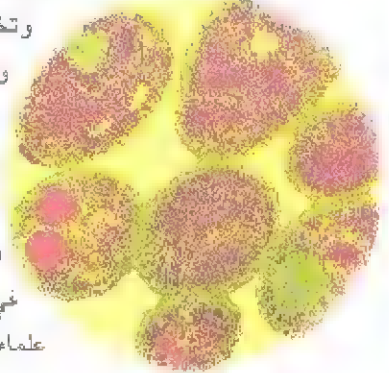
في سنة 1929، لكن في حين كان

علماء القرن العشرين أول من قدّر

المضادات الحيوية كأدوية

بطريقة علمية، إلا أنهم لم

يكونوا أول من استخدمها



صورة مجهرية إلكترونية لطفيلي البلاء مرد يوم ينتقل إلى الإنسان عن طريق البعوض ويسبب مرض الملاريا

الطب الغربي وممارسات طب الأعشاب

بالإضافة إلى مبادرة منظمة الصحة العالمية، أظهرت التجربة أن الطب المأثور (طب الأعشاب عادة) والطب الغربي يمكن أن يعمل معاً جنباً إلى جنب، رغم أن العلاقة بينهما غالباً ما تكون معقدة. ويصف ج. م. جانزن Janzen في كتابه «طلب العلاج في زائير السفلى» *The Quest for Therapy in Lower Zair* (University of California Press, 1978)

عثل هذا التفاعل في إفريقيا

«يدرك شعب زائير مزايا الطب الغربي ويسعون إلى جراحته وأدويته ورعاية مستشفياته، لكن خلافاً لما هو متوقع، لم يختفِ الأطباء الأهليون والعرفاء والمشاوورات التقليدية بين الأقرباء بتبني الطب الغربي، بل تطورت «علاقة عملية» تلعب فيها أشكال العلاج المختلفة أدواراً مكملة لا أدواراً تنافسية في فكر الناس وحياتهم».

إن التكلفة العالية للعلاج الطبي الغربي عامل آخر شجع الناس والحكومات على إعادة النظر في العلاج المأثور. ففي الصين والمكسيك وكوبا ومصر وغانا والهند ومغوليا، على سبيل المثال لا الحصر، تزرع الأدوية العشبية بكميات متزايدة وتستخدم بدرجة معينة من قبل ممارسي الطب التقليدي وممارسي الطب المأثور على حد سواء. وعلى غرار ذلك، تطورت أنواع مختلفة من العلاج لسد الاحتياجات المتنوعة بين السكان. وتقدم الهند مثلاً غير عادي عن الخيارات المتوفرة من أنواع الرعاية الطبية. فالإلى جانب الأطباء المدربين تدريباً طبياً غربياً تقليدياً، يوجد ممارسون للطب الأيورفيدي مدرّبون تدريباً طبياً، وممارسون للطب الأيورفيدي المأثور، ومدافعون محليون، ومعالجون بالمداداة المثلية homeopaths.

تغيير المواقف

لعل العامل الأهم الذي يقف خلف الاهتمام المتنامي بالطب المتم هو الحالة الصحية المتدنية في المجتمعات الغربية. فقد تمكن الطب التقليدي من السيطرة بوجه عام على الأمراض المعدية الخطيرة، رغم أن هناك علامات مقلقة على أن العضويات المعدية أخذت تصبح مقاومة للعلاج بالمضادات الحيوية نتيجة استخدامها جزافاً. لكن يبدو أن الأمراض المزمنة آخذة بالازدياد. ولعل نحو 50 بالمئة من السكان في البلدان الغربية يتناولون يومياً واحداً أو أكثر من الأدوية التقليدية - لحالات متنوعة مثل فرط ضغط الدم والربو والتهاب المفاصل والاكتئاب. وتتفق كثير من الدول الغربية مثل الولايات المتحدة وفرنسا مبالغ هائلة على الرعاية، ومع ذلك، ورغم هذا الاستثمار الهائل، يبقى كثير من السكان غير معافين. بل إن الازدياد الملحوظ لمتوسط العمر في الدول النامية أخذ بالانكماش، ربما نتيجة للملوثات البيئية وتراكم السموم داخل الجسم. لقد أدى التغير في الوعي العام على مر السنين إلى تجدد الاهتمام بطب الأعشاب، بل إن بعض المستحضرات العشبية في الواقع صارت اليوم شائعة الاستعمال لدرجة أنها غدت جزءاً من الحياة اليومية. ومن الأمثلة



«الزراعة بعد تقطيع الأشجار وحرقها» في الغابات المطيرة بالبرازيل تؤدي إلى القضاء على نباتات طبية متوطنة، وتهدد الآن جهود لتقديم بدائل للمزارعين المحليين من أجل الاستفادة من الأرض

هذه الحادثة نقطة انعطاف عند الرأي العام تجاه الأدوية الكيميائية. فبدأ الناس يدركون أن شئناً باهظاً يمكن أن يصاحب فوائد العلاج بالأدوية الصيدلانية الحديثة. وأدى ذلك، إضافة إلى العوامل المذكورة أدناه، إلى تغيير مفاجئ في نظرة الرأي العام إلى طب الأعشاب.

المثال الصيني

شهد طب الأعشاب مكسباً رئيسياً سنة 1949 في الصين عندما استولى ماوتسي تونغ والجيش الأحمر الشيوعي على الحكم في البلاد. كان الطب الغربي التقليدي قد ترسّخ جيداً في الصين في ذلك الوقت، لكن لم يكن لمعظم السكان أي أمل في الوصول إلى المستشفيات الحديثة. نافيك عن الأدوية الجديدة. وبحكم الضرورة، بدأ الطب الصيني المأثور، طب الأعشاب والوخز بالإبر أساساً، يستخدم إلى جانب الطب الغربي التقليدي. فقد كانت السلطات تأمل في توفير أفضل ما في الاثنين. فأنشئت خمس مستشفيات تعليمية للطب الصيني المأثور، حيث كان التدريس يجري على أسس علمية، وبُذلت أيضاً جهود عظيمة لتحسين نوعية الأدوية النباتية.

وخلافاً لاتجاه الطب الغربي التقليدي الذي يجعل المريض أكثر اعتماداً على الطبيب والأجهزة العالية التقنية، يشدد الطب الصيني المأثور، على غرار الأشكال الأخرى للطب المتم، على المسؤولية الشخصية للمريض عن شفائه ويشجع على المقاربة الشمولية للعلاج.

وفي الستينيات، أنشأت الصين أيضاً نظام الأطباء الحفاة. فبعد فترة من التعليم الطبي الأساسي الذي يمزج ما بين طب الأعشاب والوخز بالإبر والممارسات الغربية، كان المتمرنون يرسلون لتقديم الرعاية الصحية لملايين الريفيين الصينيين الذين لا يمكنهم الاستفادة من مرافق المدن لبعدهم عنها. وقد أصبح الأطباء الحفاة في أواخر الستينيات نموذجاً لمنظمة الصحة العالمية التي وضعت استراتيجية شملت ممارسي طب الأعشاب التقليديين في التخطيط لسد احتياجات الرعاية الصحية في الدول النامية.



يستطيع العشابون، بفضل البحث العلمي المتزايد في تركيب الأدوية العشبية وخصائصها، وصف الأعشاب والمستحضرات والجُرْع بطريقة دقيقة وفعالة.

يمكن أن تكون يمثل جودة الأدوية الكيميائية في علاج الأمراض أو أفضل. وقد أخذ هذا الموقف بالتغير لحسن الحظ مع تزايد الأبحاث التي تكشف مقدار فعالية الأدوية العشبية.

تشتهر حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*, ص 104)، وهي عشبة أوروبية الموطن، بخصائصها الشافية للجروح. وقد امتدح جون جيرارد في كتابه «الأعشاب الطبية» (Herball, 1597) زيتها باعتبارها «أشمن علاج للجروح العميقة والجروح الداخلية أو للجرب العميقة المثقوبة أو أي جرح يسببه سلاح مسموم... وأنا أعرف أنه لا يوجد أفضل منه في العالم [التشديد من عندنا]، وبعد أربعة قرون، تبين في اختبار معاصر أن حشيشة القلب مضاد قوي للفيروسات، بما في ذلك فيروس العوز المناعي البشري HIV ومتلازمة العوز المناعي المكتسب (الإيدز).

كما أن حشيشة القلب علاج عريق للاكتئاب المعتدل والإرهاق العصبي. فقد بيّنت دراسة بحثية تستند إلى مستشفى في سنة 1993 بالنمسا أنها فعالة مثل العلاجات التقليدية، وآثارها الجانبية منخفضة جداً خلافاً لها. إن حشيشة القلب مثال على كيف أن البحث الحديث يؤكد في الغالب ما كان يُعرف منذ قرون من قبل ممارسي طب الأعشاب. غير أن ممارسي طب الأعشاب اليوم لديهم ميزة هامة - الطريقة التي تعمل بها النبتة داخل الجسم باتت مفهومة بشكل أفضل، لذا يمكن توخي الدقة بشأن الجرعة والتنبه للآثار الجانبية والثقة في شكل العشبة الذي يؤخذ كدواء. وبالإضافة إلى حشيشة القلب، يجري تفحص كثير من الأعشاب الأخرى بحثاً عن علاجات فعالة لفيروس HIV والإيدز. وتجري اليوم أبحاث على القسطل الأسترالي (*Castanospermum australe*)، الذي استخدمه سكان أستراليا الأصليون كسمّ للسهام، والصنوبر الأبيض الياباني (*Pinus parviflora*)، ويمكننا أن نتوقع حدوث زيادة مطردة في

الكثيرة التي يمكن إيرادها زيت الأخرية المحولة evening primrose الذي تستخدمه مئات الآلاف من النساء في بريطانيا للمساعدة في تفريج التورم الذي يسبق الحيض. يستخرج هذا الزيت من بذور الأخرية المحولة (*Oenothera biennis*, ص 239)، وهي نبتة من أميركا الشمالية. ويوصف زيت النعنع (*Mentha x piperita*, ص 112) لمتلازمة الأمعاء الهیوجة وغيرها من مشكلات الأمعاء، فيما السنّا المكّي (*Cassia senna*, ص 72)، وهو علاج بسيط فعال للإمساك القصير الأمد، هو أكثر الأدوية المستخدمة في العالم.

كذلك فإن تنامي الوعي بأن حياتنا كبشر متشابكة مع مصير كوكبنا يعزّز أيضاً قيمة الأدوية العشبية. فحلب الأعشاب يتناغم إيكولوجياً مع البيئة طالما اتخذت التدابير للحؤول دون الإفراط في حصاد أنواعه.

العشبية والشمولية

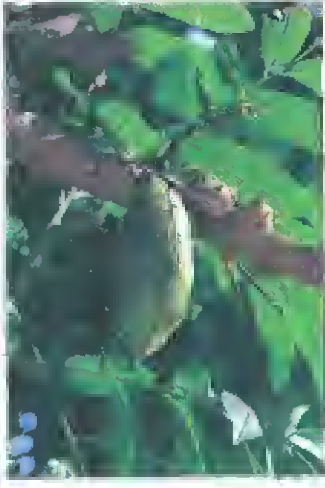
لا تزال «نظرية المرض الجرثومية» التي ترى أن المرض ينشأ عن الاتصال بالعضويات المعدية مقبولة على نطاق واسع في الطب التقليدي. غير أن العشابين الطبيين يعتقدون أن ذلك جزء من الصورة فقط. ففي حين أن أمراضاً مثل الملاريا والتيفوئيد معدية جداً ويمكن أن يُصاب بها أي شخص، ثمة كثير من الأمراض المعدية التي لا تنتقل تلقائياً من شخص إلى آخر. وهكذا يبرز السؤال التالي: ما هو الضعف لدى المريض الذي أتاح «لبذرة» العدوى إيجاد أرض خصبة؟ وخلافاً لكثير من الممارسات الطبية التقليدية التي تركز على القضاء على «العلّة» أو الحالة غير السوية، يتبع طب الأعشاب مقاربة أكثر توازناً فيسعى إلى معالجة الضعف الذي أدى إلى اعتلال الصحة في سياق حياة المريض ككل. ويحدّد العشابون عدة عوامل تقف خلف حدوث المرض. وتشكل علامات وعوارض الجسم أهم المؤشرات، ولكن تؤخذ العوامل الغذائية والعاطفية وحتى الروحية في الحسبان أيضاً.

تحتوي أجسادنا على أكثر من ثلاثة آلاف مليار خلية يجب أن تعمل جميعاً بانسجام إذا أريد الحفاظ على صحة جيدة. وإذا استخدمت الأعشاب بحكمة، فإنها تعمل بالتناغم مع أجسامنا فتبحث مجموعات الخلايا المختلفة على أداء مهامها المحددة داخل الجسم أو تدعّمها أو تكبحها.

ربما يكون الأوان قد فات بالطبع لكي يستخدم الأشخاص المصابون بمرض حاد جداً مقاربة عشبية للعلاج. وفي هذه الظروف، يمكن أن تكون الأدوية التقليدية الفعالة، مثل أدوية القلب والمضادات الحيوية والمسكنات، فضلاً عن الجراحة، منقذة للحياة. غير أن نظام الرعاية الصحية الجيد المتوافق مع احتياجات المريض قد يقدم العلاجات العشبية كأول خط للعلاج، فيما يحتفظ بالأدوية التقليدية لتستخدم عند الضرورة فقط.

الأدلة التي تدعم العلاج بالأعشاب

يرى كثير من العلماء الطبيين أنه من المتعذر التسليم بأن الأدوية الطبيعية



يجري اليوم فحص القسطل الأسترالي
كعلاج للإيدز.

(*Ephedra sinica*, ص 93)

والزعرور (*Crataegus*)

(*oxyacantha*, ص 86) والجنكة

(*Ginkgo biloba*, ص 98) وزنبق

الوادي (*Convallaria majalis*, ص

192)، لها فائدة طبية أكبر مما هو

متوقع بفضل الائتلاف الطبيعي

للمكونات داخل النبتة الكاملة. وفي

بعض الأحيان، قد تعود القيمة الطبية

للعشبة بشكل كامل إلى ائتلاف

المواد ولا يمكن أن يعاد إنتاجها

بواسطة مكون أو اثنين من مكوناتها

«الفعالة» فحسب.

مستقبل الأعشاب الطبية

إن المشكلة الرئيسية التي يواجهها مستقبل طب الأعشاب تكمن فيما إذا كانت النباتات الطبية والمعرفة الماثورة التي تُرشد إلى استعمالها سوف تقيم وفقاً لما هي عليه، أي كمصدر هائل للأدوية المأمونة والاقتصادية والمتوازنة إيكولوجياً، أو إذا ما كانت ستصبح من نواحي الحياة الأخرى التي تستغل من أجل تحقيق الربح السريع.

ومن المشاكل الأخرى إقناع المتشككين في العالم الطبي بأن طب الأعشاب ليس مجرد بديل رديء للطب التقليدي، وإنما شكل قيم من أشكال العلاج القائمة بنفسها، ففي التجارب التي أجريت لمعرفة فعالية بعض الأعشاب الصينية على مرضى مصابين بالربو في المستشفى المجاني الملكي بلندن في أوائل التسعينيات، دهش الاختصاصيون التقليديون، عندما أدت إضافة عشبة إلى صيغة صينية تضم أعشاباً أخرى، إلى حصول تحسن مذهل عند مريض لم يكن يستجيب سابقاً للعلاج. تقدم هذه القصة دليلاً على المهارة والفن اللذين ينطوي عليهما ممارسة طب الأعشاب. فبصياغة العلاج وفقاً للاحتياجات الفردية للمريض وعلاج السبب الذي يركز عليه المرض، حدثت تحسينات رئيسية. إن هذه المقاربة بعيدة كل البعد عن الرؤية الطبية القياسية التي تستخدم دواء واحداً لعلاج مرض واحد.

يوجد في الهند والصين مقررات تعليمية جامعية في طب الأعشاب منذ عقود من الزمن. وهذه العملية في الغرب أبطأ، رغم أن أول مساق جامعي قبل التخرج في طب الأعشاب في أوروبا الغربية بدأ في جامعة ميدلسكس Middlesex بلندن في سنة 1994. وبجمعها بين المعرفة العشبية الماثورة والعلوم الطبية، فإنها تحاكي التطورات الواسعة النطاق في الصين، وتؤشر على مستقبل يمكن أن يكون بوسع المرضى فيه الاختيار بين المقاربتين التقليدية والعشبية عند التفكير في العلاج الطبي الذي يلائمهم على أفضل وجه.

عدد الأعشاب التي يجري تفحصها من أجل الاستخدام الطبي في المستقبل القريب.

الأعشاب الطبية والأعمال التجارية الكبيرة

أدركت شركات صناعة الأدوية أن الغابات المطيرة والأراضي العشبية، بل حتى أسيجة الأشجار والحقول، هي مصادر لأدوية محتملة لا تقدر بثمن. ونتيجة لذلك، تقوم باستثمار مبالغ كبيرة في محاولة لإيجاد مواد كيميائية نباتية جديدة يمكن تسويقها كأدوية. فشركة غلاكسو Glaxo، وهي أكبر شركة لصناعة الأدوية في العالم، تقوم بتفحص 13000 نبتة كل أسبوع بحثاً عن مكونات ذات فائدة محتملة. وهي في صدد أتمتة أبحاثها في هذا المجال، وسوف يكون بوسعها قريباً تفحص نحو مليوني مادة كيميائية نباتية في الأسبوع.

إذا كان ذلك مؤشراً على ما سيأتي، يمكننا أن نتوقع حصول اكتشافات ملحوظة في عالم طب الأعشاب، غير أن هناك مشكلة رئيسية في مقاربة صناعة الدواء، فهي موجهة إلى تطوير مواد كيميائية نباتية معزولة يمكن تخليقها والحصول على براءة اختراع لها. وبواسطة براءة الاختراع، تستطيع الشركة جني أرباح فتسترد الاستثمار الهائل الذي يتطلبه البحث عن الأدوية الجديدة وتطويرها. لكن الأعشاب علاجات كاملة موجودة في الطبيعة، لذا لا يمكن استصدار براءة اختراع لها ولا يجب ذلك. وحتى لو تمكنت الشركات الرئيسية لصناعة الأدوية من العثور على عشبة، مثل حشيشة القلب، تثبت أنها أكثر فعالية وأماناً من الأدوية التقليدية، فإنها تفضل تطوير أدوية كيميائية مصنعة بدلاً من الأدوية العشبية.

تآزر الأعشاب

ثمة كلمة واحدة تميز الأدوية العشبية عن الأدوية التقليدية أكثر من غيرها:

التآزر synergy. فعندما تستخدم

النبتة بأكملها بدلاً من مكوناتها،

تتفاعل الأقسام المختلفة

فتعطي، كما يُظن في الغالب،

تأثيراً علاجياً أكبر من تأثير

الجرعة المكافئة من المكونات

الفعالة المفضلة في الدواء

التقليدي بشكل عام.

وتظهر الأبحاث على

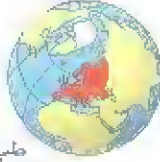
نحو مئة زائد أن أعشاباً، مثل

النشاي الصحراوي



أثبتت التجارب السريرية الاستخدام
الموروث لحشيشة القلب كعلاج للإرهاق
العصبي والاكتئاب.

أوروبا



رغم التفاوتات الإقليمية، فقد نشأت الممارسات العشبية الأوروبية من الجذر المشترك للموروث الكلاسيكي. واليوم يلقى طب الأعشاب شهرة متزايدة في أوروبا، ويسارس في بعض البلدان من قبل الممارسين الطبيين التقليديين فضلاً عن العشّابين المؤهلين.

لقد طوّر كل موروث عشبي رئيسي في العالم إطاراً خاصاً به لتفسير المرض. وفي أوروبا كان نموذج فهم المرض وتفسيره يقوم على «نظرية الأخلاط الأربعة» theory of the four humours، التي استمرت حتى رقت متأخراً من القرن السابع عشر. وضع هذه النظرية جالينوس (131 - 201 م.)، وهو طبيب الإمبراطور الروماني ماركوس أوريليوس. ولّد جالينوس في برغامون وكان قسم من ممارسته الطبية يشتمل على رعاية مصارع المدينة، ما أتاح له فرصة تعلم التشريح والتعرّف إلى أفضل الأدوية الملائمة لشفاء الجروح. وقد كتب مئات الكتب وكان تأثيره كبيراً على الطب التقليدي والعشبي في أوروبا. ولا تزال الأدوية النباتية حتى اليوم تسمى أحياناً أدوية جالينوسية لتمييزها عن الأدوية المصنّعة.

نظرية الأخلاط الأربعة

طوّر جالينوس أفكاره من نصوص أبقراط (460 - نحو 377 ق.م.) وأرسطو (384-322 ق.م.)، الذي تأثر بدوره بالأفكار المصرية والهندية. عمد أبقراط، في توسيعه للاعتقاد القديم بأن العالم يتكوّن من أربعة عناصر: النار والهواء والتراب والماء، إلى تصنيف الأعشاب باعتبارها تمتلك أربع خصائص: حارة وجافة وباردة ورطبة. ووفقاً لهذه النظرية يوجد أربعة سوائل رئيسية، أو أخلاط humours، في الجسم: الدم والصفراء والسوداء والبلغم. والشخص «المتالي» يمتلك الأخلاط الأربعة بنسب متساوية. غير أن خلطاً واحداً أو أكثر يطغى عند معظم الأشخاص ما يؤدي إلى ظهور أمزجة أو شخصيات محددة. مثال ذلك: تؤدي زيادة الصفراء إلى بروز الشخص الغضوب، الذي يرجّح أن يكون سيئ الطبع. صاحب اللون، طموحاً، محباً للانتقام. وكان جالينوس يؤمن أيضاً أن النفس تُستششق في كل نفس وتعالج في الجسم لتشكل «النفس الحيوية». وتتوقف الحيوية والصحة على التوازن الملائم بين الأخلاط الأربعة والعناصر الأربعة والمزج الصحيح عن طريق النفس الملهمة.

تأثير العشّابين الكلاسيكيين

شع كاتبان كلاسيكيان أحران أثراً بقوة على طب الأعشاب الأوروبي المأثور. كتب دسقوريدس (40-90). وهو جراح في الجيش الروماني يوناني المولد، أشمل كتاب في العالم الكلاسيكي عن الأدوية العشبية «المواد الطبية» De Materia Medica استناداً إلى مراقبة نحو 600 نبتة. وجمع بليونس الارشد Pliny the Elder (23-79) كتابات مستمدة من أكثر من 400 مؤلف في كتابه «التاريخ الطبيعي» Natural History، أورد فيه، فيما أورد، المعرفة العشبية في ذلك الزمن. وبأتي الكثير من المعرفة الأوروبية المأثورة عن النباتات الطبية من دسقوريدس وبليونس. ومن أهم الأعشاب التي ذكرها الاثنان البيروج المخزني (Mandragora officinarum، ص 230). وقد تُسبت إلى البيروج، الذي له جذر منشعب يشبه شكل الإنسان، قدرات سحرية وعلاجية عظيمة. وقد أوصى به دسقوريدس

خشب غش

جَنَبل
مُحَلَّبالجنجل (Humulus lupulifer) في 102
مركز عامّة، لكنه ينبه
أيضاً وظيفة الهضم.الكافورية
(Tussockum)
quichemum
ص 139، تلقي
الترجيبي باعتباره
قنحا في معالجة
الشقيقةالإخيلية ذات الألف ورقة
(Lobelia multiflora)
ص 14، ربما استخدمتها
قوات أغيل في حروب
طروادة لوقف النزف.حشيشة الملك (Angelica)
(angelica) ص 144
تعالج عسر البضدحبّ القفّ (Vicia)
(vicia) ص 149
يلجأ لمشكلات العيش.الغُرّاص الكبير
(Grua rubra)
ص 145، يعالج عسر الدمالزُّوفّا (Hyssopus)
(hyssopus) ص 220
وصفها أبقراط لعلاج
نات الجنبإقليم الجنب
(Brenanion igneum)
ص 125، يثرأ حذّه تقليدياً
للعيشين النافرةالنبلسان الأبيض
(Origanum onites)
ص 148، يرخّي
المغشلاتعصيات
النبلسان الأبيض



صبيغة التاردين
المخزني

حشيشة القلب

(Hyperiand)
من ص 104

عشبة قاسية

ومصادة للفيروسات.

يستخدم على نطاق

واسع في أوروبا

كدواء للأكتئاب.

التقنيع الزيتي

لحشيشة القلب

حشيشة القلب

المجففة

التاردين المخزني

(Vidua githirana)

من ص 146

عشبة جيتة

للهندسة التور العصبية.

عصا الدبيب

(Sidaea riginea)

من ص 269

عشبة قابضة

تؤخذ لالتقاط الحلق

والنزلة ومشكلات

السيل البيوتي

الأقربون المخزني

(Calendula officinalis)

من ص 69

دواء لتلطيف

الحك الحليب عند

الحسنين

بيلات اقربون مغزني

غصنة ومجففة

الفصل
الربيع
قسم الجسم
القلب

الخلط
الدم
المزاج
سوي

النار

رطب

جاف

الماء

الهواء

بارد

جاف

التراب

الفصل
الخريف
قسم الجسم
الطحال

الخلط
السوداء
المزاج
سوداوي

التفكير القديمة للأخلاط الأربعة تقول إن هناك أربعة سوائل داخل الجسم، السوداء والبلغم والصفراء والدم، يقابلها أربعة عناصر (التراب والماء والهواء والنار) والفصول الأربعة ونواح أخرى من العالم الطبيعي. ظل الأطباء حتى القرن السابع عشر يعتقدون أن عدم التوازن في نظام الأخلاط يسبب المرض العقلي والبدني.

لعلاج كثير من العلل، منها الأرق والتهاب العينين.

بانهيار الإمبراطورية الرومانية في القرن الرابع الميلادي، انتقل الجدل حول كيفية شفاء المرض وكيفية علاجه إلى الشرق، وبحلول القرن التاسع، كان الأطباء المسلمون قد ترجموا تسمياً كبيراً من أعمال جالينوس إلى العربية، فانتشرت أفكاره في الطب العربي حتى القرون الوسطى، وتأثر بها ابن سينا (980-1037). وبعد ذلك في القرون الوسطى، ترجمت كتابات جالينوس مجدداً إلى اللاتينية من العربية وسادت أفكاره لمدة 400 سنة وطلبت باجتهاد في الطب الأوروبي. بل إن كليات الطب الجامعية في القرنين السادس عشر والسابع عشر كانت تعطي للطلاب تدريباً أكاديمياً في مبادئ نظام الأخلاط كما وضعه جالينوس، فكانوا يتعلمون كيف يشخصون وجود عدم توازن في الأخلاط وطرق استعادة التوازن، لا سيما بواسطة الحجامة bloodletting والتسهيل purging (انظر ص 22-21).

الطباعة وطب الأعشاب

أدى اختراع الطباعة في القرن الخامس عشر إلى تغيير وجه طب الأعشاب في أوروبا. فقبل ذلك التاريخ، كان الطب الشعبي الأوروبي يتناقل من جيل إلى جيل. ورغم وجود بعض الكتب عن الأعشاب الطبية مكتوبة بالأنكلوسكسونية والأيسلندية والويلزية، فقد كان التراث شفهياً بمعظمه.

وخلال القرون التالية نشرت كتب الأعشاب الطبية في كل أنحاء أوروبا بلغات مختلفة، ما جعل قوائم الأعشاب المفصلة وتطبيقاتها في متناول الجمهور العام، لا أولئك الذين يعرفون اللاتينية فحسب. ومع ارتفاع نسب التعليم، استخدمت النسوة بوجه خاص النصائح التي نوردتها كتب الأعشاب لعلاج عائلاتهم.

كانت كتب الأعشاب الطبية في بعض الحالات مكتوبة من

قبل أطباء، وتعكس إلى حد كبير كتابات المؤلفين الكلاسيكيين مثل دسقوريدس، وفي حالات أخرى كانت تستند مباشرة إلى الخبرة الشخصية، ومن الأمثلة الجيدة على ذلك الكتابان الإنكليزيان اللذان ألفهما جون جيرارد (1597) Gerard ونيكولاس كليبير (1652) Culpeper.

من الواضح أن كتاب جيرارد «الأعشاب الطبية» (The Herbal) هو من عمل بستانى لا ممارس طب عشبي، لكنه مع ذلك معين من المعلومات. فالكتاب يضم كثيراً من النباتات التي أحضرها التجار والمستكشفون إلى أوروبا.

جرى استخدام كتاب كليبير «الطبيب الإنكليزي» (The English Physician) على نطاق واسع ككتاب مرجعي منذ نشره. وهو مزيج من الخبرة الشخصية والعملية من الطب الأوروبي المأثور والفكر التنجيمي، وقد عيّن لكل عشبة «درجة حرارة»، واستخدام ضمن نظام الأخلاط، وكوكب مسيطر وعلامة نجمية، وعلى غرار كتاب دسقوريدس «المواد الطبية»، يتنم هذا الكتاب بتميزه استناده إلى المراقبة الدقيقة والخبرة الواسعة في استخدام الأدوية العشبية.

الأعشاب الدخيلة والأدوية المصنعة

أطلق الاستخدام الواسع للأعشاب الدخيلة foreign herbs في القرن السابع عشر جداً حامياً حول القيمة النسبية للأعشاب الأوروبية المحلية، لكن ذلك النقاش لم يكن يعني غالبية السكان لأن الأعشاب المستوردة كانت خارج إمكاناتهم الشرائية. وفي النهاية، أحدث ذلك صدعاً في طب الأعشاب، فالفقراء والريفيون

كتاب «الأعشاب الطبية» لجون جيرارد الذي نشر سنة 1597، هو أحد النصوص الكلاسيكية حول النباتات المستخدمة في العلاج.

كانوا يستخدمون الأعشاب المتوفرة محلياً، في حين أن سكان المدن الموسرين والأرستقراطيين كان يستخدمون نباتات ذات أصول أجنبية يصنفها أطباء متدربون في الجامعات. ومع بداية القرن الثامن عشر، كان نحو 70 بالمئة من الأدوية العشبية المخزونة عند الصيادلة مستوردة. ويمرور الزمن تطوّر طب الأعشاب المديني إلى الطب العلمي التقليدي الذي أنكر جذوره العشبية ونظر إلى الأدوية العشبية نظرة دونية. وعندما رسخ الطب التقليدي احتكاره للممارسة الطبية - في معظم البلدان الأوروبية بنهاية القرن التاسع عشر - صار (ولا يزال في كثير من الحالات) من غير المشروع ممارسة طب الأعشاب دون إجازة طبية. ففي اليونان، تعرّض العشّابون، الذين يعرفون باسم «كومبويانيت» komboyani.ites للاضطهاد، وصارت الكلمة نفسها إهانة تعني «نصابأه» أو «دجّالاً». وفي فرنسا وإيطاليا، تعرّض العشّابون للسجن بسبب تقديم العلاج لمرضاهم. وتمثّل النهضة التي شهدها طب الأعشاب في الـ 25 سنة الأخيرة بارقة أمل بأن يتغيّر هذا المنع الرسمي.

الممارسون المعاصرون

يتنوّات نمط طب الأعشاب في أوروبا بشكل ملحوظ اليوم، لكن ثمة خيط مشترك بين جميع التقاليد الموروثة والممارسات. فمعظم العشّابين الأوروبيين يستخدمون أساليب معهودة، فيبحثون عن علامات العدوى والالتهاب على سبيل المثال. غير أن معظمهم أيضاً

كافورية مصفوفة
الزعرور الشائك
(Crataegus)
ص 86
له تأثير مقو
ملحوظ للقلب.

أزهار وخضات
الزعرور الشائك
المصفوفة

زهرة الربيع
(Pulsatilla)
ص 254
نبات مسكّن
تساعد في تهدئة ما
اسماه جون جيرارد
«الاحتياج».

الصعتر الشائع
(Thymus vulgaris)
ص 142
عشبة
مطهرة ومقوية
جيدة، وهي فعالة
جداً كعلاج لعدوى
الصدر.

القمعية الأرجوانية
(Digitalis purpurea)
ص 199
مصدر
للتهيجاتليس، وهو
منه للقلب يستخدم
على نطاق واسع

البنتفسج الثلاثي
الأزواني
(Viola rotundifolia)
ص 280
مقتشع فعال
يعالج السعال
والإنفلونزا

الخزامى المخزنية
(Lavandula officinalis)
ص 197
تعطي زيتاً
عطرياً جيداً كعلاج
إسعاف أولي للسعال
الحشوي وخروقي
الشمس.

يحاولون رسم صورة عريضة شاملة ويضعون المرض في سياق حياة المريض ككل. وبعد ذلك يختارون الأدوية العشبية ويوصون بإجراء تغييرات ملائمة لنظام الغذاء ونمط العيش لتتيح لقوى الجسم التي تعيد تجديد نفسها، وهي المكافء الحديث «لروح الحيوة»، إعادة العافية إلى الجسم من جديد. ربما يستغرق الشفاء أكثر مما يتطلبه العلاج بالطب التقليدي، غير أن التفريغ يكون دائماً بشكل عام ومن دون آثار جانبية.

يمكن، على سبيل المثال، علاج مريض بالقرحة المعدية بتشكيلة من عدة أعشاب مثل ملكة السروج (*Filipindula ulmaria*، ص 96) والجابونيك (*Chamomilla recutita*، ص 76) والخطمي المخزني (*Atropa*، ص 163) وست الحسن (*belladonna*، ص 66) لتلطيف الالتهاب وحماية البطانة الداخلية للمعدة وقبضها وتقليل الإنتاج الزائد للحمض. ويتوجه الممارسون العشبيون أيضاً نحو العادات الغذائية الرديئة والوضعات السيئة والكرب، وكلها أوضاع قد تقوّض قدرة الجسم على الشفاء. وتُعكس مثل هذه المشكلات بواسطة الأعشاب لتفريغ الكرب ونظام غذائي غني بالخضر والفاكهة غير الحمضية والتمارين.

أعشاب شهيرة

لا تزال الأعشاب المحلية مشهورة جداً في طب الأعشاب الأوروبي. فنباتات الألب، مثل زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170) وشقار الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165)، يشيع استخدامها في طب الأعشاب السويسري والألماني والإيطالي والفرنسي، في حين أن السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) يحظى بإعجاب كبير في بريطانيا، وهناك أيضاً طلب كبير على الأعشاب الدخيلة. فشجرة الجنكة الصينية (*Ginkgo biloba*، ص 96)، التي تحسّن دوران الدم في الرأس وتنشط الذاكرة، تزرع اليوم في المزارع الكبيرة بفرنسا، وصارت الدواء الأكثر مبيعاً في ألمانيا سنة 1992.

التراث الأوروبي والمستقبل

تزداد مبيعات الأدوية العشبية التي تباع من دون وصفة طبية بسرعة مثيرة في أوروبا. فقد ارتفعت المبيعات في بريطانيا بين 1990 و 1995 بنسبة 25 بالمئة. ويحظى طب الأعشاب (العلاج بالنبات) بتقدير كبير في ألمانيا لدرجة أن الأطباء المربين تدريباً تقليدياً يقومون بوصف الأعشاب بشكل روتيني إلى جانب الأدوية المعهودة. بالمقابل، يمارس طب الأعشاب في بريطانيا من قبل أشخاص خضعوا لتدريب في معاهد طب الأعشاب لا كليات الطب التقليدي. والصورة مختلفة أيضاً في إسبانيا، فبعض الأطباء يصفون أدوية عشبية، لكن العشابين التقليديين لا يزالون يمارسون المهنة. وهم يتعلمون بالتمهّن ويجمعون الأعشاب الطبية من البراري ويحضرون الأدوية بأنفسهم.

ولا يزال من غير المعروف كيف سيتغير الاتحاد الأوروبي تشريع الممارسة السليمة لكل من الأنماط الثلاثة لطب الأعشاب، لكن لكل منها أن يقدم مساهمته في المستقبل ويكون لدى الناس حرية اختيار العلاج الذي يتوافق مع أفكارهم وأصنافهم.



كان المعالجون في أوروبا القرون الوسطى يسمعون في الغالب إلى استعادة توازن الجسم بواسطة الحجامة والتبصيل والمستحضرات التي تسبب القيء

العقيق (Rhus)
fruticosus ص 261
نبات عطيرة حنطة للبول أوصى بها الأطباء الكلاسيكيون.

يكتل الحبل النخري

الخطمي المخزني
(Atropa officinalis)
ص 163 علاج
مليفات لالتهاب المعدة
وعلازمة الأمعاء
الهرجة وقد استخدمه
الطبيب الإغريقي
بليثوس باعتباره
علاجاً شاملاً

أزهار الخطمي

الجرشف البري
(Carduus marianus)
ص 71 يحمي الكبد من
التلف

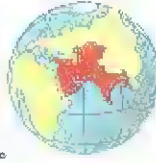
برشاجات الجرشف
البري

البيلسان الأسود
(Sambucus nigra)
ص 131 يساعد
في تفريغ حمى
الكلى

الفصعين
(Salsola)
(officinalis)
ص 130 كانت
تعتبر علاجاً
شاملاً في القرون
الوسطى

الهند

إن الطبّ الأيورفيدي هو الموروث العشبي السائد في الهند والأقاليم المحيطة. ويعتقد أنه أقدم نظام للعلاج في العالم، بل إنه متقدم في الزمن على الطبّ الصيني. واليوم، تشجعه الحكومة بقوة كبديل للطبّ العربي التقليدي.



يشق اسم أيورفيدا من كلمتين هندية: «أيور» وتعني الحياة، و«فيدا» وتعني معرفة أو علم. الطبّ الأيورفيدي ليس مجرد نظام للعلاج، إنه طريقة للحياة تضم العلم والدين والفلسفة فتزيد الرفاه وتطيل العمر وتؤدي في نهاية المطاف إلى تحقيق الذات. وهو يهدف إلى إحداث وحدة بين الصحة البدنية والعاطفية والروحية. وتمكّن هذه الحالة الفرد من الدخول في علاقة منسجمة مع الوعي الكوني.

الأصول المبكرة

تطوّرت الأيورفيدا على مدى 5000 سنة في المناطق النائية من الهمالايا من الحكمة العميقة للمعلمين المتنوّرين روحياً، وقد انتقلت تعاليمهم شفاهاً من معلّم إلى طالب علم، واستقرت في نهاية المطاف في الشعر السنسكريتي المعروف بالفيدا Vedas. هذه الكتابات التي ترجع إلى نحو سنة 1500 ق.م هي عصارة المعرفة التاريخية والدينية والفلسفية والطبية، وتشكّل أساس التراث الثقافي الهندي. وأكثر هذه النصوص أهمية «ريغ فيدا» Rig Veda و«أثارفا فيدا» Atharva Veda.

في نحو سنة 800 ق.م، أنشأ يونارفاسو أثريا Punarvasu Atreya أول كلية طبّ أيورفيدي، وقام هو وتلاميذه بتدوين المعرفة الطبية في رسائل كان لها تأثير كبير على شاراكا Charaka، وهو باحث عاش ودرّس حوالي سنة 700 ق.م. تصف كتاباته، «شاراكا سمهيता» Charaka Samhita 1500 نخب، وتحدد 350 منها كأدوية قيّمة. ولا يزال ممارسو الطبّ الأيورفيدي يرجعون إلى هذا النص المرجعي الرئيسي حتى الآن، والعمل الرئيسي الثاني هو «سوسروتا سمهيता» Susruta samhita، وقد كتب بعد قرن من الزمن، ويشكّل أساس الجراحة الحديثة ولا يزال يُرجع إليه حتى اليوم.

تأثير الأيورفيدا

ترجع جذور أنظمة الطبّ الأخرى مثل الطبّ الصيني والتبتي والإسلامي (الطبّ الأوناني)

إلى الأيورفيدا، فعلى سبيل المثال، كان بوذا

(ولد نحو سنة 550 ق.م.) من أتباع

الأيورفيدا، وتوافق انتشار البوذية في التبت

في القرون التالية مع تزايد ممارسة

الأيورفيدا

كانت الحضارات القديمة تتصل بعضها

ببعض بواسطة الطرق التجارية، فالتجار

العرب نشروا المعرفة الهندية بالنباتات

فدرس الأطباء العرب الطبّ الأيورفيدي.

وأدرجوا النباتات الهندية في موادهم الطبيّة



التي تقول استخدم طبياً منذ آلاف السنين في الهند تجفف البراعم في الهواء الطلق.

جوز الطيب وفنر،
(*Strobilites fragrant*)
ص 112 هما قسمان مختلفان
من شجرة واحدة، يوصف
في الهند معجون جوزة
الطيب على الإكزيمة، فيما
تشور جوز الطيب عشبة
مدفئة لعلاج عدوى البعدة

جوزة الطيب

فنرة
جوزة الطيب

حبّ الرهبان
(*Arborea amehua*)
ص 114 يزرع في
الغالب في أغنية المعابد
في الهند يستخدم في
الطبّ الأيورفيدي
لوقاية القلب، وقد
أظهرت الأبحاث
الحديثة أنه يخفّض
ضغط الدم.

حبّ الرهبان
الغض

بذور
حبّ الرهبان

حبّة القلب
(*Cordia allamanda*)
ص 181
نستخدم في حب
الأعشاب الهندي
لأحداث الحصى
عند تأخره

الكركم الصجاغي
(*Curcuma longa*)
ص 34 علاج
أيورفيدي تقليدي
لليرقان

نظور طب الأعشاب

إن تأثير نمط حياتنا على بنية جسمنا، أي «براكروتي»، ويدعى «فاكروتي» vakruti، يؤثر بشدة على الصحة العامة، وربما أخل بتوازن «الدوشا».

وينشأ المرض أيضاً إذا ما انقطع دفق الطاقة «البرانا» prana حول الجسم، ينتقل دفق الطاقة عبر مراكز «الشاكرا» السبعة (مراكز الطاقة البدنية) الموجودة في نقاط مختلفة على طول العمود الفقري، من تاج الرأس إلى العنق، فإذا ما أعيق تدفق الطاقة بين هذه المراكز، يزداد احتمال اعتلال الصحة.

زيارة ممارس أيورفيدي

يقيم الممارس الأيورفيدي بعناية بنية الجسم (براكروتي) ونمط الحياة (فاكروتي) أولاً، وينظري ذلك على أخذ سجل مفصل للحالة وفحص الجسم بعناية، ويهتم بالبنية وخطوط الوجه والكفين ونوع البشرة والشعر، وكلها تشير إلى نواح أعمق لحالة المريض. غير أن الأسس الرئيسية التي يركز عليها التشخيص هي مظهر اللسان وسرعة النبض، ومن هذه الناحية، ثمة أشياء مشتركة كثيرة مع الطب الصيني والتبتي، حيث يتمنع هذان المؤشران أيضاً بأهمية كبيرة. وقد طوّر الممارسون الأيورفيديون أسلوباً معقداً جداً لقياس نبض المريض، يتطلب سنوات طويلة من الخبرة.

عندما يُشخص اختلال في توازن «الدوشا»، يُعطى علاج طبي ونُصحَ بشأن نمط الحياة. تكون الخطوة الأولى إزالة السموم، وتشمل القيء العلاجي والتسهيل والحفّز الشرجية وإعطاء الدواء في الأنف وتنقية الدم.

خصائص العلاج

تقع المعالجات اللاحقة في ثلاث فئات رئيسية: أدوية ذات أصول طبيعية وأنظمة غذائية وتعديلات سلوكية. وتصنف الأدوية والأغذية والأنشطة الحياتية وفقاً لتأثيرها على عناصر «الدوشا» الثلاثة. مثلاً، يتميز العارض الصحي المترافق مع فرط «الكافا»، وهو عنصر الماء، بالهزلة وفرط الوزن واحتباس الماء والوسن lethargy. ويصف الممارس تناول أغذية دافئة جافة وخفيفة، لأن نوعية «الكافا» باردة ورطبة. ويُنصح أيضاً بتجنب الأغذية الباردة الرطبة (مثل منتجات القمح والسكر والحليب) التي تزيد «الكافا». وقد تضم الأدوية العشبية نوابل مدققة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) وقرقة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80)، والفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70)، فضلاً عن مواد مرّة مثل الكركم الصبغاني (*Curcuma longa*، ص 88) والألوة (*Aloe vera*، ص 57).

ويتوقف اختيار العلاج العشبي على «نوعيته» أو «طاقتة» التي تحددها الأيورفيدا وفقاً لعشرين خاصية، مثل حار أو بارد أو رطب أو جاف أو ثقيل أو خفيف. كما تصنف الأيورفيدا أيضاً الأدوية وفقاً لست نكهات، حلوة وحامضة ومالحة ومرّة وحريفة ولاذعة. المواد الحلوة والحامضة والمالحة تزيد الماء («الكافا») وتنقص الهواء («الفاتا»)، والأدوية المرّة والحريفة واللاذعة تزيد الهواء وتنقص الماء والأعشاب الحامضة والمالحة والحريفة تزيد النار («البيتا»).

المستحضرات والعلاجات

تشمل الأدوية الأيورفيدية، بالإضافة إلى المستخلصات النباتية، العسل والحليب. وفي بعض الأحيان، تضاف جرعات صغيرة من المعادن مثل الملح. تأخذ العلاجات

الوج (Acorus)
calamus، ص 93
يؤخذ جذوره كمنقوع
وباهي.

وج غض

وج سجل

الكبريتا
Suepla chuang)
ص 135) عشبة شديدة
المرارة تستخدم
لعلاج فرط «البيتا»،
(النار) الذي تشير إليه
الحصى ومشاكل الكبد

الرمان (Punica granatum)
ص 257) يستخدم لصنع
علاج أيورفيدي تقليدي
للرّحار

زهرة الرمان

ثمرة الرمان

الشاي
Camellia sinensis)
ص 170) غايض
ومقو.

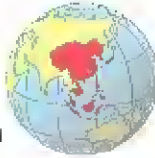
الزنجبيل المخزلي
Zingiber officinale)
ص 153) يعرف في
الأيورفيدا باسم
«العلاج الشامل»،
يساعد بشكل خاص
في نفخ البطن
وعسر الهضم

جذر الزنجبيل

مسحوق
الزنجبيل

الصين

بقي التراث العشبي الصيني محافظاً على سلامته في القرن العشرين، وهو يخلط في الصين بمكانة مساوية للطبّ التقليدي الغربي. وتقوم اليوم كثير من الجامعات الصينية بتدريس طبّ الأعشاب وإجراء أبحاث حوله، وذلك عامل ذو أهمية جاسمة في عودة بروز طبّ الأعشاب في جميع أنحاء العالم.



تطوّر الطبّ الصيني المأثور والتراث العشبي الذي يشكّل جزءاً منه بشكل منفصل عن الطبّ الشعبي الصيني. فقد نشأ عن أفكار مدوّنة بين سنة 200 ق.م. وسنة 100 ميلادية في كتاب «تحفة الإمبراطور الأصفر في الطبّ الداخلي» *Huang Di Nei Jing*. ويستند هذا الكتاب إلى مراقبة دقيقة للطبيعة وفهم عميق لطريقة خضوع كل ما هو حي إلى قوانين الطبيعة. ويضم مفاهيم أساسية في الطبّ الصيني المأثور، بما في ذلك «الين» yin و «اليانغ» yang، والعناصر الخمسة *wu xing*، ونظرية تأثير الطبيعة على الصحة. في الطبّ الصيني المأثور، يعتبر العيش بتناغم مع هذه المبادئ مفتاح العافية وطول العمر. ووفقاً «لتحفة الإمبراطور الأصفر»، كان أبناء الأجيال السابقة يعيشون مئات السنين، وكانت بناتهم الجسمية قوية لدرجة أن الشفاء من المرض يتم بالتعاويذ فحسب. وفي رقت لاحق فقط، عندما تراجعت حيوية الإنسان، أو الكي qi، وصار الناس «مفرطي النشاط... سالكين طريقاً معاكساً لمتعة الحياة»، أصبح طبّ الأعشاب والوخز بالإبر والفروع الأخرى من الطبّ الصيني المأثور أمراً ضرورياً.

النظريات الرئيسية

خلافاً للموروثات العشبية الأخرى التي لها نظرية موحدة لعقلنة الداء والمرض (النظرية الأوربية للأخلاق الأربعة، على سبيل المثال)، يوجد في الطبّ الصيني المأثور نظامان مختلفان تماماً، نظرية «الين» و «اليانغ» والعناصر الخمسة. وقد تطوّر كل منفصل عن الآخر في الصين. ولم يُعترف بنظام العناصر الخمسة ويدمج في الطبّ الصيني إلا في أثناء



الصيدلانيون العشبيون، مشهد مأخوذ في شوارع هونغ كونغ تُصاغ الوصفات أثناء مداولة الأعشاب مع المريض، ثم يحصل المريض على الأعشاب الملائمة.

البُخْبَاطُ المُرْهَر
(*Polypodium*)
ص. *multilobatum*
(121) أقدم عشبة
صينية معروفة،
تستخدم للوقاية من
الهرم

حبشينية
العلاك الصينية
(*Angelica sinensis*)
ص. (84) تأخذها
علايين الصينيات
كعقار ضد الهرم

الخولنجان الصيني
(*Alpinia officinarum*)
ص. (95) عشبة مدققة
تستخدم للألم السن

«القرقة»
الصينية
(*Chenopodium asiaticum*)
ص. (80) عشبة مدققة
تساعد دوران الدم

العباغ فو
(*Rehmannia glutinosa*)
ص. (138) *racemosa*
تستخدم في الصين
للزكام، وخاصة الذي
يصحبه الألم العضلات
والمفاصل

أقرانص الجنة

الجنة
(*Ginseng*)
ص. (98) ينشط الذاكرة
وموران الدم
والأخرى المصنوعة
من أورافيا من أكثر
الأدوية مبيهاً في
أوروبا

بجور
الجنة

أوراق
الجنة

الباسمين الأبيض
(*Asarum officinale*)
انظر الباسمين كبير
الزهر (*Asarum grandiflorum*)
ص. (223) عشبة عطرية
تستخدم لمعالجة
الأكشاك





الخشب

الفصل الربيع المناخ شديد الرياح الانفعال الغضب
المذاق حامض العنفة المروسل الصيني الفعل ذات
أجزاء الجسم الكبد، المرارة، العيون، الأذن



النار

الفصل الصيف
المناخ حار
الانفعال المرح
العنفة الزاوية الكبد
الفعل صر
المذاق مر
أجزاء الجسم
قلب، المر، المثانة،
اللسان، الأوعية الدموية



الماء

الفصل الشتاء
المناخ بارد
الانفعال الخوف
المذاق مالح
العنفة عشبة البراسير
الصينية
الفعل مصرفت للسوائل
أجزاء الجسم الكلى،
المثانة، العظام، الأذن،
الشعر



المعدن

الفصل الخريف المناخ حاد
الانفعال الحزن المذاق حريف
العنفة الزنبيبي الفعل منه، مدني
أجزاء الجسم الرئتان، المعى، الغليظ، الأنف
الجلد



التراب

الفصل آخر الصيف المناخ رطب
الانفعال التأمل المذاق حلو
العنفة الغلاب الفعل متو، منشط
أجزاء الجسم الطحال، المعدة، الفم، اللجم

نظرية العناصر الخمسة القديمة يستخدمها الصينيون عند كتابة الوصفات. وهي تربط الاعتقاد بالعالم الطبيعي، بما في ذلك العناصر والفصول وأجزاء الجسم، وفي الحركة الدائرية يقود كل عنصر إلى الذي يليه (مثلاً، الشتاء يؤدي إلى الربيع) والحركة ذات الروايا الخمس حركة سيطرة بكبح كل عنصر فيها العنصر الآخر

حكم سلالة سونغ Song (960-1279). ولا تزال الاختلافات بين هاتين النظريتين تنعكس حتى اليوم في أساليب الممارسين في التشخيص والعلاج.

في الفكر الصيني، كل شيء في الكون يتألف من «الين» و «اليانغ»، وهما الكلمتان اللتان استخدمتا أولاً للإشارة إلى الجانب المظلم والجانب المنير من الوادي. ويحتوي كل شيء على نواحي «ين» و «يانغ»، أو النقيضين المتممين، مثل النهار والليل، أو الصعود والهبوط، أو الرطوبة والجفاف. ويمكن أن تنقسم كل فئة «ين» أو «يانغ» بدورها إلى أقسام فرعية، بحيث أنه إذا كان مقدم الجسم «يناً» بالنسبة إلى الخلف، وهو «يانغ»، يكون البطن «يناً» بالنسبة إلى الصدر، وهو «يانغ».

تربط نظرية العناصر الخمسة مكونات العالم الطبيعي، وهي الخشب والنار والتراب والمعدن والماء، بعناصر جوهرية أخرى مثل الفصول والانفعالات وأجزاء الجسم، ويؤدي كل عنصر إلى العنصر التالي بطريقة محيطية (انظر الرسم أعلاه)، ولهذا السبب يمكن أن يوصف النظام بشكل أدق باعتباره المراحل الخمس التي تمثل سيروية الحركة المستمرة في الحياة. وتلعب العناصر الخمسة دوراً مركزياً في طب الأعشاب الصيني، وبخاصة في تصنيف مذاقات الأعشاب وأجزاء الجسم في مجموعات.

التشخيص والعلاج

بدلاً من البحث عن أسباب المرض، يبتدئ الممارسون الصينيون أنماط عدم الانسجام، وهي تعبر عن عدم التوازن بين «الين» و «اليانغ». وتوجه عناية خاصة لقراءة النبض واللسان، وكلاهما هامان جداً من أجل التشخيص الدقيق، إن اعتلال الصحة ينجم عن نقص أو زيادة في «الين» أو «اليانغ». فالركام، مثلاً، لا ينتج عن فيروس فحسب (رغم أن ذلك هو السبب)، بل هو أيضاً علامة على أن الجسم لا يتكيف مع العناصر الخارجية مثل «الرياح - الحرارة» أو «الرياح - البرد» أو «الصيف - الحرارة».

ويشير ارتفاع الحرارة إلى زيادة «اليانغ»، وتنتج الشعور بزيادة «الين». ويمكن فن

المعدن

المعدن (Hououin)
(250) من
نقنغ الخ المفضل
وعمر الجسم.

البزبون كبير
الزهر (Santalum)
(135) من
يعمل لعلاج الإسهال

فطر التوت
(Triton)
(253) من
ويطبخ ويكس
ويطبخ إلى مكسبات،
يريد مستربات الخافه

البخنة الثلاثة
الإجزاء (Clematis)
(189) من
عشبة قيمة لعلاج
الأكزيمة

الجسنيغ (Pino)
(116) من
يساعد الجسم في
التغلب على الكرب
والإعياء.

مغلي الجسنيغ
جذر
الجسنيغ

البسوسل
الصيني (Scleranthus)
(132) من
تؤكل عنبته لمدة 100
يوم كمفر

التوت الأبيض
(Albus alba)
(455) من
يلطف عوارض
الإنفلونزا

القرودمان
(Cuscuta)
(82) من
يقطع الضميمة.
غالباً ما يضاف في
صير إلى الشرابات
والأطباق الخضر

الجينغ جيا
(Ginseng)
(256) من
نوصف لخصي
والحمسة

الممارس العشبي الصيني في استعادة التناغم بين «الين» و «اليانغ» ضمن جسم المريض، وبين المريض والعالم بصورة عامة.

الأعشاب الصينية

تتألف عدد الأعشاب الطبية على مرّ السنين، وتضم «موسوعة المواد الطبية الصينية التقليدية» *Encyclopedia of Traditional Chinese Medical Substances* لعام 1977 نحو 5757 مدخلاً معظمها من الأعشاب. وقد ساعدت الثورة الشيوعية في ارتفاع عدد النباتات المستخدمة في الطب الصيني المأثور لأن الأعشاب التي كانت تستخدم سابقاً في الطب الشعبي فحسب أدخلت في التراث العشبي.

ومع تطوّر التراث العشبي ضمن الطب الصيني المأثور، ارتبط مذاق الأعشاب وخصائصها الأخرى ارتباطاً وثيقاً باستخداماتها العلاجية. وقد ورد في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandmen's Classic*، الموضوع في القرن الأول الميلادي، 252 دواء عشبياً مع تحديد مذاقها و«حرارتها». ولا يزال العشابيون الصينيون اليوم يربطون مذاق العشبة وحرارتها باستخدامها العلاجي. فالأعشاب ذات المذاق الحلو مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) توصف للتحوية والتنسيق والترطيب، في حين تستخدم الأعشاب ذات المذاق المرّ مثل القويّسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*، ص 129) لتضيق «الرطوبة» المفرطة وتجفيفها. وتستخدم الأعشاب ذات المذاق الحارّ لعلاج حالات «البرد» والعكس بالعكس. وهكذا فإن مذاق العشبة وحرارتها يربطانها بأنواع محددة من الأمراض. مثال ذلك، الهربون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*، ص

133)، وهو مرّ المذاق و«بارد» عشبة مجفّقة ومبرّدة تستخدم في حالات الحمى والتهيجية *irritability* التي تنشأ عن الحرارة المفرطة.

تناول الأدوية

يعتمد التراث الصيني على الصيغ، أو التركيب، وهي أمزجة محدّدة من الأعشاب أثبتت فعاليتها كمقويات أو علاجات لأمراض معيَّنة. وكثير منها متوفّر بدون وصفة



لحة تشكيلة واسعة من المستحضرات العشبية المتوفرة للممارسين الصينيين.

ويستخدمه ملايين الأشخاص يومياً في الصين والعالم. وغالباً ما يأخذ العشابيون الصينيون صيغة أو تركيبة كنقطة انطلاق ثم يضيفون أعشاباً أخرى إلى المزيج. وهناك مئات الصيغ، من أشهرها «الشوربة الرباعية» *Four Things Soup*، وهي مقوٍ يعطى لتنظيم دورة الحيض وتقوية الجهاز التناسلي، وتتكوّن من حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) والرّممانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والأنجذان (*Ligusticum wallachii*) والفاونيا البيضاء (*Paonia lactiflora*، ص 115). يستخدم طب الأعشاب الصيني الصبغات أو الخلاصات الكحولية للأعشاب، ولكن بشكل نادر. ويُعطى المرضى عادة أمزجة من الجذور واللحاء، لتؤخذ كمغلي مرتين أو ثلاثة يومياً.

التأثير الصيني في اليابان وكوريا

تأثرت اليابان وكوريا تأثيراً قوياً بالأفكار والممارسات الطبية الصينية. وترجع أصول «الكامبو» *Kampo*، وهو الطب الياباني المأثور، إلى القرن الخامس الميلادي عندما أدخل الرهبان البوذيون الكوريون فنون العلاج، المشتقة بمعظمها من الطب الصيني، إلى اليابان.

أقحوان

الحدائق

(*Chrysanthemum X*)

moscholum، ص 77

شهر كتقريب مرخ، كما

أده بضمن البصر.

جذور القديرة

القرية

(*Cordata yachuan*)

ص 85 ذات فعل قوي

مستقرّ للألم.

صنعة القديرة

العراير البرتقالي اللون

(*Frutilla umbeliga*)

ص 211 يؤخذ في

شرقي الصين للسعال

والنوبات الضخبات.

الأجزاء الجولية للفرغ

الصيني

خيط الذهب الصيني

(*Crypta chuanen*)

ص 192 ثبت أنه ينطوي

من السهل في اختيار

سريع.

خاتم سليمان الغنبر

الزهر (*Polygonum*)

antigonum، ص 131

يعتقد أنه يركز الكلى،

(الروح الحبرية) في

خدر، ويؤخذ لإطالة

العمر.

الإنيام الصيني

(*Duoceres japonica*)

ص 201 يستخدم في

حبة الكونيات

الثمانية. وهو علاج

صيني تقليدي

للسكري.

السدر

(*Zypphu japonica*)

أنتل

الغالب *Zypphu*، ص

251 يستخدم في الطب

الصيني. التغذية القلب

وتطهير الروح.

وفي القرن التالي، أرسلت الإمبراطورة سويكو (Suiko 592-628) مبعوثين إلى الصين لدراسة حضارة ذلك البلد وطبّه. واستمر التأثير الصيني المباشر على الطب الياباني، الذي كان يمارسه الرهبان بمعظمه، لمدة 1000 سنة. وفي القرن السادس عشر، أخذت اليابان تؤكد هويتها الثقافية الخاصة فطوّرت «الكامبو» سماته المميزة الخاصة به مشدداً على مثل البساطة والطبيعية اليابانية. غير أن مفاهيم صينية محددة، مثل «الين» و«اليانغ» و«الكي» بقيت تلعب دوراً مركزياً. في سنة 1868، اعتمد اليابانيون الطب التقليدي الأوروبي. وتوقف التدريب



يوضح رمز «النّاي كاي» (في وسط قطعة القماش الحريرية) التناغم بين «الين» و«اليانغ». ويؤدي اختلال التوازن بينهما إلى المرض

الشكلي على «الكامبو» رسمياً سنة 1885. غير أن بعض الممارسين الملتزمين نقلوا معارفهم إلى الأجيال الفتية، ما أبقي هذا التراث حياً. وفي السنوات العشرين الأخيرة، ازداد عدد الممارسين زيادة عظيمة. ويتم حالياً تعليم «الكامبو» بجامعة توياما في هونشو. إن طبّ الأعشاب الكوري، شبيه جداً بطبّ الأعشاب الصيني، وتستخدم كل الأعشاب الصينية تقريباً في كوريا، ويزرع الجنسنغ (*Panax ginseng*)، ص 116 في كوريا للاستخدام المحلي والتصدير منذ سنة 1300.

أهمية طبّ الأعشاب الصيني

ازدهر التراث العشبي في الصين منذ استيلاء الشيوعيين على السلطة في العام 1949 (انظر ص 27)، وهو اليوم معترف به كنظام طبي مشروع يتوفر للصينيين على قدم المساواة مع الطب الغربي التقليدي. وكما هو الحال غالباً في أماكن أخرى، يبدو أن طبّ الأعشاب يستخدم للحالات المزمنة بشكل رئيسي، في حين يستخدم الطبّ الغربي أكثر للأمراض الحادة الخطيرة.

غير أن طبّ الأعشاب الصيني لا يحظى بالأهمية في الصين والمناطق المجاورة فقط. فكثير من الجامعات الصينية تدرّس اليوم طبّ الأعشاب وتجري أبحاثاً عليه، وقد ساعد هذا التطور، فضلاً عن ضخامة المصادر التي تندرج تحته، في إعادة الحيوية إلى مبدأ استخدام الأعشاب في العالم خلال العقود الثلاثة الأخيرة.

إن طبّ الأعشاب الصيني يمارس اليوم من قبل ممارسين مدربين في كل قارة، بل إنه يحظى باعتراف حكومي في بعض البلدان. فعلى سبيل المثال، وُجّعت فرنسا في العام 1995 اتفاقية مع الصينيين لإنشاء مستشفى في باريس يقدم الوخز بالإبر وطبّ الأعشاب الصيني المأثور. وكما اكتشف أن الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93 هو دواء ممتاز للأرجيات والربو، سوف يكتشف أن أعداداً متزايدة من الأعشاب الصينية لها فوائد صحية جمّة. وما من شك في أن شعبية طبّ الأعشاب الصيني سوف تواصل نموها في العقود القليلة القادمة في كل أنحاء العالم.

العرقة الصينية
(*Asarum chinense*)
ص 118 يستخدم في
الصين منذ آلاف السنين.

نمار
العرقة الصينية

لحاء العرق
الصيني

قيلع «المبّغين»
(*Asarum chinense*)
ص 118 يعرف عندنا
بالخس. يستخدم في
الصين لاختلاط الحبوب
ومداواة الجروح

الفاوانيا البيضاء
(*Paeonia lactiflora*)
ص 115 تخفف آلام
الخص. ويعتقد في
الصين أن اللواتي
يتناولن المنزلات بانتظام
يصبحن جميلات مثل
الزهرة نفسها

الزرقا العملاقة
(*Agave americana*)
ص 159 تنمّ السبيل
البطني وتهدئة

الشاي الصحراوي
(*Ephedra sinica*)
ص 93 يحتوي على الإيثرون
الذي يستخدم في الطب
الغربي لعلاج الربو

صبيغة الشاي
الصحراوي

شاي صحراوي
مصفى

الراوند الصيني
(*Rhodiola palmata*)
ص 124 ملين
بجزيئات كبيرة
وعسك بجزيئات
صغيرة

إفريقيا

يرجع تاريخ الطب في أفريقيا إلى العصور القديمة، حيث كانت المجتمعات الأفريقية تستخدم الطب التقليدي لعلاج الأمراض. ومع تطور الطب الحديث، أصبحت أفريقيا تواجه تحديات جديدة في مجال الرعاية الصحية، خاصة في ظل انتشار الأمراض المعدية والأمراض المزمنة.



من أجل التغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث. يمكن أن يساعد هذا التعاون في تحسين جودة الرعاية الصحية وتوفير العلاج المناسب للمرضى. بالإضافة إلى ذلك، يجب الاستثمار في البنية التحتية الصحية وتدريب الكوادر الطبية لتحسين الخدمات الصحية في أفريقيا.

التحديات الصحية في أفريقيا

تواجه أفريقيا العديد من التحديات الصحية، من بينها انتشار الأمراض المعدية والأمراض المزمنة. كما تعاني العديد من البلدان من نقص البنية التحتية الصحية ونقص الكوادر الطبية. بالإضافة إلى ذلك، تعاني العديد من المجتمعات من الفقر والمرض، مما يجعلها أكثر عرضة للأمراض.

التغلب على التحديات الصحية في أفريقيا

للتغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث. يمكن أن يساعد هذا التعاون في تحسين جودة الرعاية الصحية وتوفير العلاج المناسب للمرضى. بالإضافة إلى ذلك، يجب الاستثمار في البنية التحتية الصحية وتدريب الكوادر الطبية لتحسين الخدمات الصحية في أفريقيا. كما يجب تعزيز الوعي الصحي بين المواطنين وتطبيق تدابير الوقاية من الأمراض.

تطور الطب في أفريقيا إلى العصور القديمة، حيث كانت المجتمعات الأفريقية تستخدم الطب التقليدي لعلاج الأمراض.

من أجل التغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث.

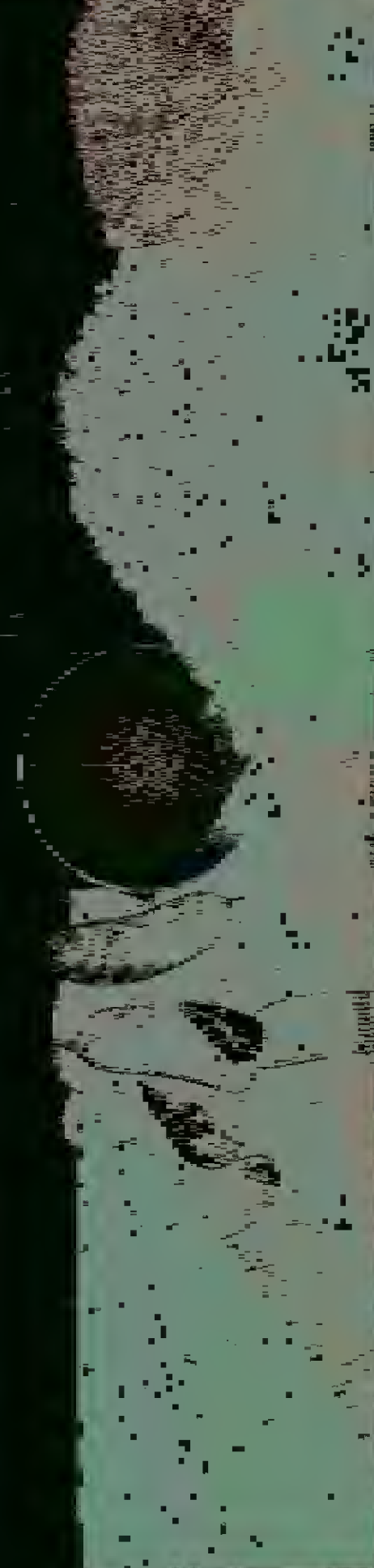
للتغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث.

كما يجب تعزيز الوعي الصحي بين المواطنين وتطبيق تدابير الوقاية من الأمراض.

للتغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث.

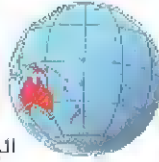
من أجل التغلب على هذه التحديات، يجب تعزيز التعاون بين الطب التقليدي والطب الحديث.

كما يجب تعزيز الوعي الصحي بين المواطنين وتطبيق تدابير الوقاية من الأمراض.



أستراليا

إن مما يفسد له أن كثيراً من المعرفة العشبية للسكان الأصليين الأستراليين فقد بعد وصول الأوروبيين. وتتبع الأصول السائدة اليوم لطب الأعشاب الأسترالي من الغرب والصين، وبشكل متزايد من البلدان الأخرى في المحيط الهادئ.



أستراليا، مهد أقدم الثقافات المستمرة على الأرض، هي أيضاً موطن تراث عشبي قديم. فقد طور سكان أستراليا الأصليون، الذين يعتقد أنهم استقروا في أستراليا منذ ما يزيد على 60000 سنة، فهماً تجريبياً معقداً للنباتات المحلية، وكثير منها، مثل الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94)، تنفرد به أستراليا دون غيرها. ورغم أن كثيراً من هذه المعرفة اختفت مع أصحابها، إلا أن هناك اليوم اهتماماً عالياً بالتراث العشبية المحلية.

طب الأعشاب عند سكان أستراليا الأصليين

لعل صحة سكان أستراليا الأصليين كانت أفضل من صحة المستوطنين الأوروبيين الأوائل الذين حلوا محلهم. فقد كان لديهم أفكار مختلفة جداً عن الصحة والمرض والاعتلال، حيث كان العالم الروحي يلعب دوراً رئيسياً. وعلى غرار مجتمعات الجنّي والصيد، خصّص سكان أستراليا الأصليون كثيراً من وقتهم للطقوس الدينية، ما عزز روح المكان والغاية في حياة كل فرد، فاستخدموا النباتات الطبية والطقوس في نسج معقد من الثقافة والطب.

كان مجيء الأوروبيين في القرن الثامن عشر كارثة على سكان أستراليا الأصليين فقد استغلوا وأخرجوا من ديارهم وأهلك الكثير منهم عن طريق القتل والأمراض الأوروبية المعدية. ولم يفلح الأوروبيون فحسب في تبني أي قيمة في العادات المحلية، بل إن كثيراً من التراث العشبي الشفهي فقد بؤفة كبار السن وتشتت التجمعات القبلية.

مع ذلك، ما زال يعرف القليل عن طب السكان الأصليين، فالأعشاب العطرية، مثل الأوكالبتوس، كانت تسحق في الغالب وتُسْتَنْشَق لعلاج كثير من الأمراض الشائعة، بما في ذلك أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأنفلونزا. لم يكن من الممكن علي الماء من دون تكنولوجيا المعادن، لكن المِغْلِيَّات كانت تصنع بتسخين الماء بالحجارة الساخنة. وكانت هذه تُشرب أو توضع خارجياً. ومن المعروف أن الطفح الجلدي، مثل البثور والجرب، كان شائعاً ويُعالج بالاكاسيا (*Acacia spp.*)، فيما كان الإسهال الحاد يعالج بالأوكالبتوس أو بالصندل الجرابي (*Pterocarpus marsupium*، ص 256). وفي كوينزلاند، كانت الألسنونية (*Alstonia spp.*، ص 163) تستخدم لعلاج الحمى.

الأعشاب المحلية والأجنبية

خلال السنوات الممتدة الأخيرة، أصبحت كثير من النباتات الأسترالية المحلية مشهورة عالمياً. وقد أدت الأبحاث التي أجريت على الألسنونية إلى اكتشاف قلواني الريسربين *reserpine*، الذي يخفض ضغط الدم بشكل ملحوظ. وتوصف اليوم هذه المادة من قبل العشابين والممارسين التقليديين على حد سواء، وتعطي الأوكالبتوس والبَلَقَاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) زيوتاً عطرية تستخدم كمطهرات في كل أنحاء العالم. وتستخدم اليوم نباتات أسترالية أخرى في طب الأعشاب الأسترالي بسبب استخدامها الطبي في أماكن أخرى، مثل فصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74) والخَلَّة (*Ammi visnaga*، ص 59) اللتين لهما تاريخ طويل من الاستخدام الطبي في الهند والشرق الأوسط.

فصعة الماء الهندية
(*Centella asiatica*، ص 74)
مُتَوَسِّلَةٌ للجلد والهضم، كما
أنها تقوّي الجهاز العصبي
وتحسن الذاكرة.

فصعة الماء الهندية
المصقّفة

أوراق فصعة الماء
الهندية الغسقة

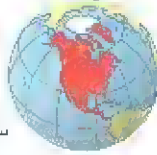
سحوق فصعة الماء الهندية

الأوكالبتوس عريض
الورق (*Eucalyptus
globulus*، ص 94)
استخدم سكان أستراليا
الأصليون أوراقه لعلاج
الحمى والعدوى، وهو
عشبة موطنة ومنبهة
كما أنه مطهر قوي ودار
فعالية في تفريج الزكام
والسعال والتهاب
الحلق.

أوراق الأوكالبتوس
المصقّفة

أوراق الأوكالبتوس
المصقّفة والمسخرة

أميركا الشمالية



لم تصمد كثير من التراثات العشبية القديمة في أميركا الشمالية والوسطى في وجه تدفق المستوطنين الأوروبيين فحسب، بل ساعدت أيضاً في إعادة تنشيط طب الأعشاب الغربي. ويمارس اليوم طب الأعشاب في أجزاء من أميركا الوسطى على نحو واسع، في حين أنه أخذ يستعيد شهرته ببطء في الولايات المتحدة وكندا.

تمتد أميركا الشمالية والوسطى من المناطق القطبية الموحشة لكندا والاسكا إلى المناطق المدارية لباناما. ومن ثم فهي تغطي مناطق جغرافية متنوعة وتضم مجموعة متنوعة واسعة من النباتات الطبية. ومعظم هذه النباتات محلية، لكن بعضها، مثل جوز الطيب والزنجبيل والتمس الهندي، أدخل من العالم القديم منذ القرن السادس عشر. وعلى غرار ذلك، أدخلت النباتات الطبية المحلية الأمريكية، مثل الذرة والكاكاو والفليفلة الدغلية وعباد الشمس إلى أوروبا وآسيا وإفريقيا. وكانت تجارة الفواهل هذه جزءاً هاماً من التفاعل بين التراثات العشبية للعالمين القديم والجديد.

التراثات العشبية في أميركا الوسطى

تشجع ممارسة طب الأعشاب في المناطق الريفية من أميركا الوسطى، لا سيما في غواتيمالا والمكسيك. وفي التراث المكسيكي، يعتقد أن فقدان «التوازن» بين العناصر الحارة والباردة داخل الجسم هو المسبب للمرض، ويقوم فن المعالج على استعادة التوازن والحيوية.

إن تراث طب الأعشاب المكسيكي ليس تراثاً ساكناً، بل تطور من مزيج متغير من التأثيرات الأزتيكية والماياوية والإسبانية. وقبل نزول هرناندو كورتيز Cortez وغزاه إلى الشاطئ في سنة 1519، كانت حضارتا المايا والأزتيك تتمتعان بفهم متقدم للأدوية العشبية. وتدرج مخطوطة بديانوس Badianus، أول كتاب أميركي عن الأعشاب الطبية (كتبه الأزتيكي مارتن دي لاكروز de la Cruz في سنة 1552)، الاستخدامات الطبية لـ 251 نوعاً مكسيكياً. وهي تضم الدميان (Turnera diffusa، ص 143) التي كان يستخدمها المايا كمقو للباه، والغاف (Proserpinaca juliflora، ص 233) الذي استخدمه الأزتيك كغسول للعينين. ولا يزال هذان النوعان يستخدمان طبياً إلى جانب الأعشاب الأوروبية مثل النعنع البري (Mentha pulegium، ص 233) والدسحق الشائع (Thymus vulgaris، ص 142). ويعتقد أن نحو 65 بالحنة تقريباً من النباتات المستخدمة من قبل العشابين المكسيكيين ذات أصل أوروبي.

وتُبذل في دول أميركا الوسطى الأخرى جهود لتشجيع الناس على استخدام طب الأعشاب كخط أول لعلاج المرض وثمة مشاريع في جمهورية الدومينيكان ونيكاراغوا على سبيل المثال، تعلم النساء كيف يستخدمن الأعشاب المحلية ضمن مجتمعاتهن، في حين أن الأطباء في كوبا يصفون الأدوية العشبية بشكل متزايد لتعويض النقص في الأدوية التقليدية.

طب الأعشاب الكاريبي

يبقى طب الأعشاب المحلي مشهوراً في كل أنحاء البحر الكاريبي. ومن أكثر الأعشاب استخداماً حشيشة الليمون (Cymbopogon citratus، ص 196) التي تستخدم لعلاج الحمى، والمغص خلبي الورد (Mimodica charantia)

الاسم البري
(Bewerton, 1999)
من 99 تحوي على
صانين نباتات
مستوردة ذات تأثير
عزموني، وكانت
تستخدم لإنتاج حبوب
مع الحبل في أشكالها
تتميز.

جذور الإيتم البري المفروم

جذور الإيتم البري

حبوب اللوبلية
المفوخة (Lobelia)
(inflata، ص 108)
تساقط في أرواح
المضلات الصغيرة
للحصى وتطف
الزهر

الحوذان المن
(Mullein, Verbascum)
ص 102 (الشهر كرواء
شامل في القرن التاسع
عشر

اللقية غشائية
الإسدية (Phloxes)
(descurtiae، ص 253)
استخدمت في القرن
التاسع عشر
للحصى

الزهر جانبية
الزهر (Scutellaria)
(latifolia، ص 134)
موج نقال

الأفليس الطنجي
(Althaea officinalis)
ص 148 (موتى
ومرغ للعضلات

الصقلاب العسولي
(Asclepias tuberosa)
ص 171 (كان علاجاً
أميركياً محلياً
مشهوراً
للحصى





ص 234)، وهي كرمة معترشة مشهورة كنواء شامل في كثير من جزر الكاريبي. وقد ثبت أن للمغص خلبي الورق قدرة على خفض مستويات سكر الدم وقد يساعد في تأخير بداية الداء السكري، وهو مرض شائع نسبياً بين الأفروكاريبيين. وتتنوع العادات الطبية والدينية في كل جزيرة من جزر الكاريبي، لكنها تعكس في كثير منها التراث الإفريقي للعبيد العنقولين، لا سيما من شعب

اليوروبا Yoruba المستقدمين من إفريقيا الغربية الذين حملوا معهم الممارسات الشائعة في بلادهم. وفي

بعض هذه التراثات، تقيم الأعشاب لقدراتها السحرية فضلاً عن خصائصها الطبية. فالتبغ (*Nicotiana tabacum*، ص 237) مثلاً، يستخدم في الطقوس الدينية في كثير من الحضارات الأمريكية، بما في ذلك الطقوس الدينية لقبائل سانتييريا Santeria و Vodou. مثله في ذلك مثل أعشاب أخرى، بما في ذلك الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والفليلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70).

الشامانية

بالانتقال شمالاً، نجد أن طب الأعشاب الأمريكي المحلي في ما يعرف اليوم بالولايات المتحدة، كان ذا طبيعة شامانية قبل كل شيء، حيث يضم تراثاً عشبياً وطقوساً وسحراً ويعتقد المجتمعات الشامانية الممتدة من سيبيريا إلى الأمازون أن المرض الخطير ناجم عن استيلاء القوى الخبيثة على روح الشخص المريض. ويكون دور العراف في علاج البعثين الجسدي والروحاني للمرض. ولا يمكن للمريض أن يشفى فعلاً إلا إذا تحررت نفسه من الأرواح الشريرة. وتشمل الطقوس والشعائر الدينية لشفاء نفس الشخص المريض الرقص والتعاويذ وقرع الطبول ولعب المباريات وتحريك الرماد أو رش الماء. ويستطيع العراف عن طريق أخذ مواد مهلوسة، مثل الببوت (*Lophophora williamsii*، ص 228)، من الوصول إلى عالم الأرواح ومعالجة الفرد والمجتمع ككل.

قوة الأعشاب

نعتقد كل الثقافات الأمريكية المحلية من كندا إلى تشيلي أن الأعشاب ذات طاقة روحية، وكثير منها له قدرة سحرية عظيمة. ويعتقد الإيروكو أن اللوبيلية القرمزية (*Lobelia cardinalis*، انظر *L. inflata*، ص 108) والجلاب كماني الورق (*Ipomoea pandurata*) لهما القدرة على الشفاء أو الأذى. ويجب أن يقطعا ويخزنا ويستخدمنا بعناية كبيرة. ويعتبر الجلاب كماني الورق قوياً جداً لدرجة أن لمسه يمكن أن يسبب الأذى. ويستخدم شعب الإيروكو Iroquois هذه النبتة كعلاج للسعال والسل (التدرن) وغيرها من العلل، كما يأخذونها كمغلي مع بذور عباء الشمس السنوي (*Helianthus annuus*) كأحد القرابين في طقوس الربيع والخريف.

كان التبغ، الذي يعتبر اليوم عثراً إدمانياً، عشبة شامانية مقدسة عند معظم شعوب أميركا الشمالية المحلية. وكان يدخن في الغلايين ويرمى في النار كقربان، ويلقى في

شجر الذرة
الصفراء (*Zea mays*)
ص 154
دواء للمشاكل التي
تصيب الجهاز
الهضمي

الدوراد الأحمر
(*Linum catharticum*)
ص 144
يلطف الأعنية
المخاطية

المسبال المشعاري
(*Salvia leucantha*)
ص 127
له تأثير
مضيق
القولون

صفية السال
العنشاري

شجرة سبال ميناري
محفقة

لحاء
الدبش الشائك

الغالبية
الأرجوانية
(*Ipomoea purpurea*)
ص 230
عطي تقليدي
لمشاكل الجهاز
الهضمي

الدبش الشائك
(*Zinnia mexicana*)
ص 154
دواء
عقلي يستخدم
لعلاج سوء دوران
الدماغ

شمار الدبش الشائك

أوراق الدبش الشائك

الريح والماء لتسكين العواصف، ويُنثر حول هذار صيد السمك لتحسين الصيد، ويقدم للهواء للشكر على النجاة من الخطر»، وفقاً لكتاب فيرجيل فوجل Vogel «الطب الهندي الأمريكي» (American Indian Medicine, 1970).

المستوطنون الأوروبيون

كان المستوطنون الأوروبيون الأوائل في أمريكا الشمالية، الذين قدموا في أوائل القرن السابع عشر، يميلون إلى اعتبار الممارسات الطبية الأمريكية الشمالية مجرد وحشية بدائية. وكان المستوطنون يعتمدون إلى حد كبير على الأدوية العشبية المستوردة، أو على النباتات الأوروبية التي يمكن أن تنمو في شرقي أمريكا الشمالية.

لكن بمرور الزمن، أدى الاتصال المتزايد للمستوطنين بالشعوب الأصلية في المناطق الحدودية إلى نشوء احترام لمهاراتهم العلاجية. وفي بعض الأحيان لم يكن المستوطنون يتبنون النباتات فحسب وإنما طرق الحصاد والأساليب العلاجية أيضاً. ويروي جوزيف دودريدج Doddridge في كتاب «ملاحظات حول الاستيطان والحروب الهندية» Notes on The Settlement and Indian Wars, 1876 أن لحاء الجوز الأرمد (Juglans cinerea) كان يُقشر نزولاً إذا أريد استخدامه كمطهر (يعمل «نزولاً» بتسهيل الأمعاء)، وإلى أعلى لاستخدامه كمقيء (يعمل «إلى أعلى» بالحث على التقيؤ).

اكتسبت أنواع الأنظمة العلاجية التي يمارسها الأمريكيون المحليون شهرة واسعة الانتشار في نهاية المطاف. وعند نهاية القرن الثامن عشر، طور صموئيل طومسون Thomson (1769-1843) نظاماً علاجياً بسيطاً يستند إلى ممارسة عشبية أمريكية شمالية لم يقر طومسون أبداً بديته، لكن ذلك كان بيتاً من استخدام المفيئات والمسهلات والمنبهات، إلى الدور المركزي للتعرق وحمامات البخار (بالاستلقاء جزئياً إلى بيوت التعرق للأميركيين المحليين)، إلى المعرفة العميقة بالنباتات الطبية الأمريكية. وقد اعتبر طومسون أن «كل الأمراض ناتجة عن الجرد» وعمل نظامه بنجاح مع الذين يمتلكون صحة قوية وأصيبوا بعدوى أو جرح. وكانت العشبتان الرئيسيتان في نظامه - وهما الغليظة الدغلبة، وهي عشبة منبهة، واللوبيلية، وهي عشبة مقيئة ومرخية ومنبهة - تعملان على رفع درجة حرارة الجسم وتوسع الأوعية الدموية. ويساعد أخذ هاتين النباتتين في زيادة مقاومة العدوى ويسرع شفاء الجروح.

الانتقائية وتأثيرها

أدى التزاوج الخصيب بين طب الأعشاب الغربي وطب الأعشاب الأمريكي المحلي إلى نشوء أنظمة عشبية أكثر تعقيداً، مثل الانتقائية eclecticism، التي أسسها الدكتور وولستر بيتش Beech (1794-1868) في ثلاثينيات القرن التاسع عشر. درس بيتش طب الأعشاب والطب التقليدي وحاول الجمع بين المعرفة العلمية الحديثة للفيزيولوجيا وعلم الأمراض وبين أفضل ما في التراث العشبي. ورفض بيتش نظريات طومسون باعتبارها شديدة التبسيط، وكان يهدف إلى استخدام أدنى الجرعات الممكنة لتحقيق نتائج جيدة.

صموئيل طومسون، ملهم ممارسي الطب الطبيعي في القرن التاسع عشر، دعا إلى استخدام الأدوية الأمريكية المحلية



الأعشاب
(Tamarix gallica)
ص 143 تخفف
الأكثاب.

الغليظة الدغلبة
(American Echinacea)
ص 70 عشبة مبيطة
قوية، تنبه دوران الدم
والهضم.

الأخضرية الفعولة
(Oenanthe Inermis)
ص 239 تعطي زيت بذور
يعتقون على حموض
سنية عطرية تساعد في
المحافظة على صحة
الأنسجة.

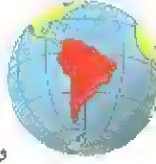
الافني الشقوقية
(Cimicifuga racemosa)
ص 214 تستخدمها الأمريكيون
المحليون لعلاج الرثية
(الروماتيزم).

الهليون
(Chamaelirium)
ص 25 كانت
تستخدمها النساء
الأمريكيات المحليات
للحؤول دون
الإجهاض.



أميركا الجنوبية

إن طب الأعشاب هو جزء من صراع البقاء بالنسبة للشعوب الأصلية لأميركا الجنوبية، فيما تسعى لحماية ثقافتها وبيئتها الطبيعية. وباختفاء الغابات المطيرة الكبرى، نفقد آلاف من أنواع النبات، بعضها ربما كان له قيمة طبية عظيمة.



يستحضر طب الأعشاب في أميركا الجنوبية صوراً من الطقوس الشامانية ومجموعة من آلاف النباتات غير المصنفة حتى الآن تحت المظلة الكثيفة للغابات المطيرة. لكن هذه الصور ما هي إلا جانبان للتراث العشبي للقارة، تلك الخاصة بمناطق الأمازون وأورينوكو وتوجد نباتات وممارسات مختلفة في المناطق الأخرى، مثل هضبة الأنديز البوليويفية وسهول الباراغواي السبخية والمدن مثل ريو دي جانيرو.

ثروة النباتات المحلية

أشار الكتاب الأوروبيون، منذ الغزو الإسباني في أوائل القرن السادس عشر، إلى التنوع الهائل للنباتات الطبية التي تستخدمها الشعوب المحلية. وأكثر هذه النباتات أهمية الكينا (*Cinchona spp.*، ص 79)، وهي علاج أنديزي ماثور للحمى، اكتشفه الإسبان لأول مرة نحو سنة 1630. وقد أصبحت مادة الكينا المنتجة من هذه النبتة أكثر الأدوية فعالية لمعالجة الملاريا منذ ما يقرب من 300 سنة، ولا تزال تستخدم على نطاق واسع كمقوِّ ومريح للعضلات. وتضم النباتات الهامة الأخرى ذات الأصول الأميركية الجنوبية البطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269) التي كان يزرع منها شعب الإنكا أكثر من 60 نوعاً مختلفاً. واستخداماتها واسعة التنوع، لكنها فعالة على وجه الخصوص كلبخة للجلد. وكان عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*، ص 184) - يوجد الآن في مستحضرات السعال التي تباع دون وصفة طبية - يؤخذ من قبل الشعوب المحلية البرازيلية لعلاج الزحار الأميبي *amoebic dysentery*. ويصنع من بهشية الشاي (*Ilex paraguariensis*، ص 220)، التي تنمو في المناطق الغربية من القارة، شراب منبه يحضر ويُشرب كالشاي وقد حظيت بهشية الشاي (الماتي) بشهرة كبيرة بحيث أنها تزرع اليوم في إسبانيا والبرتغال، فضلاً عن أميركا الجنوبية.

منذ الخمسينيات، أخذ علماء النبات المهتمون بدراسة الشعوب يعيشون بين المجتمعات المحلية، لا سيما في منطقة الأمازون، حيث تمتلك معظم القبائل تراثاً عشبياً متقدماً جداً. وقد نتج عن عطشهم ثروة من المعارف حول الأنواع الأمازونية. فالباريرا، على سبيل المثال (*Chondrodendron tomentosum*، ص 187)، وهي كرمة معترشة في الغابات المطيرة. تعطي الكررار السُمي المستخدم في الصيد والذي يؤخذ طبياً لمعالجة احتباس الماء والرض الجنون. لكن طب الأعشاب لدى كثير من المجموعات المحلية يتعرض الآن لخطر نتيجة لزوال الغابات المطيرة.

الأدوية المذهبة للعقل

إن الكوكا (*Erythroxylum coca*، ص 204)، التي لها سمعة رديئة في الغرب باعتبارها مصدر الكوكايين، هي دواء قام في أميركا الجنوبية للفتيان والقياء وألم الأسنان والربو كما أنها متشابكة تماماً مع ثقافة الشعوب الأصلية الأمازونية والأنديزية، وتعتبر مثلاً دقيقاً على العلاقة الفريدة القائمة بين الشعوب التقليدية وعالم النبات. وتؤكد كثير من الأساطير المختلفة الأصول القديمة والمقدسة للكوكا في أميركا الجنوبية، وترتبط

اللابانو (*Tubebu*) spp.، ص 138) تستخدم كمعالج مصاد للبرمجان، ونظاما استخدمها البوليويفون لخفض الحمى والانتها.

صبغة اللاباشو

الغارانا

(*Pauhinia* spp.)، ص 243) تحتوي على منبه طبيعي ذي خصائص مشابهة للكافيين. وتستخدم اليوم بذور الغارانا المخصصة والمطبوخة في صناعة الأغذية المسحية.

شجرة الصابون (*Quilaja*)، ص 258) مفقود تقليدياً في البرود وتشفي

الأناتاس (*Ananas*)، ص 105) غني بالفيتامين C، ويحتوي على انزيم يساعد على الهضم، يستخدم عصيره كمقوِّ للهضم ومسر للبول.



الكينا
(*Clusia spp.*)
هي (79) تحتوي
على الكينين، وهي
مادة قوية مضادة
للملاريا.

الكبوسين الكبير
(*Tropaeolum*)
علاج أنديزي مأثور
للجروح وعداوي
الصدر، وهي مضاد
حجوي قوي.



جبل إيمبالا، أعلى قمة في كولومبيا، حيث ينمو العديد من النباتات الطبية.

طبيعية كبيرة وهي عتدا شرج مع الليمون السالح
السهمه وتزيد السحط.

من النباتات المفلوسة خمس محتعات أميركا الجنوبية الشامانية،
سكا (*Banisteriopsis caapi*، ص 174). ويمكن هذا الدواء القوي العراف
بحالم الأوج وشغاف المريض.

وروسي

في المناطق الأكثر تغرباً من أميركا الجنوبية هو هي الغالب مزيج من
سكا (كما هو الحال أيضاً في أميركا الوسطى)، (أنظر ص 46)
أعسا طيبة كبيرة في بعض المدن، مثل لايباز وكويكو، توفر تشكيلة
الاعتدال البدائية والأروبية في الأسواق الإكوادورية، على سبيل
الأمس (*Pimpinella anisum*، ص 246)، وهو علاج هضمي للمخص
للسوق الأوسط، إلى جانب أدوية محلية غر عألوفة مثل الأركيكتا
Culcitia، وهي عشبة مدرة للبول ومريضة للسموم، تخدم تقليدياً لمعالجة
سما هي تلك السفلس.

لامال الجديدة

التي تجريت على عشاب محلية إلى استخدام نباتات محددة في الطب
ير وقت الأبحاث البرازيلية التي حرت على الالاشو (*Tabebuia*)
إلى امتلاكها إمكانات علاجية هامة للعدوى الفجيرية والتهاب عنق
الأمعاء المناعي البشري HIV والسرخان. ومع أن فعالية الالاشو في
الأمراض، إلا أنه يوصف حالياً من قبل الأطباء المحليين وفي

في حلب الأعشاب آخذة في التوسع، وهناك مركز تابع
في أساق في بوغوتا دكولومبيا يتفحص الأعشاب،
بده الدراسات مهمة للعالم ككل، وحلقات الشركات
عند الحفريات، يوجا رغبة لدى الباحثين
طوي أدوية تركز على مستحضرات
في نهاية المطاف أنها أكثر فعالية من
التي تخدم غالباً في الأدوية

المريضة الخصية
(*Macoma tumida*)
هي مستخدم لعلاج
الاجار وحالات الجلد
والعدا الجروح

البؤيرة الاسونية
(*Tagetes anisodora*)
هي مستخدم
مضاد
ويوجد في
البحر

الوردية
هي مستخدم

البرازيل
هي مستخدم

البرازيل
هي مستخدم

البرازيل
هي مستخدم

حول المداخل

الاستخدامات الماثورة والحديثة

يكشف عن كيفية استخدام النبتة طبياً في الماضي وكيف تستخدم اليوم في تراثات عشبية مختلفة. ويتفحص الاختلافات بين الاستخدامات الماثورة والحديثة، ويبين كيف أن البحث العلمي يؤكد في بعض الأحيان صحة الاستخدام القراشي ويكشف في بعض الأحيان عن استعمالات جديدة تماماً للعشبة. انظر المسرد ص 321 من أجل المصطلحات غير المألوفة.

الأجزاء المستخدمة

يوضح الأجزاء التي تستخدم طبياً من النبتة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

يقدم المستحضرات الرئيسية مع تفاصيل عن كيفية أخذها أو وضعها، ويعطي تنبيهات بشأن استخدام العشبة كدواء وعن النبتة بشكل عام. يذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً. ملاحظة: تقدم استخدامات ناتية لكثير من المستحضرات، وقبل تجربة أي استخدام ذاتي، يجب أن تقرأ التنبيهات والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299-198.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». ملاحظة: اقرأ دائماً التنبيهات الواردة في قسم المستحضرات الرئيسية واستخداماتها والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 299 قبل استخدام أي عشبة.

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تعرف فيه النبتة بشكل عام في طب الأعشاب، وإذا كان للنبتة مرادف لاتيني، يعطى هذا المرادف. يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس (genus) النبتة (الفصيلة (sub-family)). ويحدد القسم الثاني اسم النوع (species). ويلى الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة النبتة (family)، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس. ويوجد فوق اسم الفصيلة اسم (أسماء) النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية. وإذا كان هناك أكثر من اسم شائع مشهور، تدرج بترتيب أهميتها.

التمهيت والزراعة

يجب على معلومات عن أصول النبتة وتوزيعها الحالي وكيفية زراعتها وحصادها وظروف نموها المفصلة إن وجدت.

الأنواع ذات الصلة

يُفَرِّد إشارات إلى أنواع ذات صلة تستخدم طبياً أو مشهورة ومعلومات عنها.

المكونات الرئيسية والأفعال الرئيسية

يسرد المكونات الفعالة الرئيسية للنبتة والتأثيرات الطبية الرئيسية على الجسم بترتيب الأهمية. لمزيد من المعلومات عن مكونات النباتات وأفعالها، انظر ص 10-15.

الأبحاث

يوفر تفاصيل عن البحث العلمي، بما في ذلك نتائج أي اختبارات سريرية. وإذا كان الأمر ملائماً، يضم ملاحظات العشابين الممارسين عن أفعال النبتة المعروفة والاستخدامات الطبية الحديثة المحتملة للعشبة.

النباتات الطبية الرئيسية

من بين النباتات التي نعيش على كوكبنا، والتي يقدّر عددها بـ 500000، يعتقد أن نحو 10000 نبتة تستخدم بانتظام لأغراض طبية. يقدم فهرس النباتات الطبية الرئيسية 100 من أشهر النباتات الطبية بترتيب الاسم اللاتيني. وكثير منها شائع التوفر ويستخدم على نطاق واسع في التراثات العشبية المختلفة حول العالم، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153). وهناك نباتات أخرى مثل الكالمبأ (*Jateorhiza palmata*، ص 106) في شرق إفريقيا تعتبر أعشاباً طبية رئيسية في موطنها. وثمة نسبة هامة من هذه الأعشاب خضعت لأبحاث ومعظمها ممتاز للاستخدام المنزلي.



الأخيلية ذات الألف ورقة Yarrow, Milfoil

Achillea millefolium (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية



الأخيلية ذات الألف ورقة
عشبة زاحفة ممتدة تعلو
متراً واحداً، لها أزهار
بيضاء وأوراق دقيقة
التقسيم

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تحتوي على
الفلافونيدات التي يعتقد أنها تعطي
الأخيلية خصائصها المضادة للتشنج.

الأزهار تحتوي على
زيت طيار



أجزاء هوائية
غضة

أجزاء هوائية مجففة

أوراق غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات قد يسبب ردود فعل أرجية في حالات نادرة. لا يستعمل الزيت العطري إلا بإشراف
أخصائي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



نعنع

بيلسان أسود

أخيلية ذات ألف ورقة

علاج للزكام، تمزج أجزاء
متساوية من النعنع والبيلسان الأسود
والأخيلية ذات الألف ورقة. تنقع
ملعقة صغيرة في كوب من الماء
لمدة 10 دقائق (انظر ص 290)،
يؤخذ 3 مرات يومياً.

الصبغة (لتحضيرها، انظر
ص 291). لعلاج عسر
الهضم، تؤخذ 20 قطرة 3
مرات يومياً.

الزيت العطري
المستخلص من
الأزهار يستخدمه
العشابون لعلاج النزلة

النبخة (لتحضيرها، انظر ص 294)، توضع على الجوف والجروح والكدمات.

الأخيلية ذات الألف ورقة عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء
الجروح. في العصور الكلاسيكية، كانت تعرف باسم العشبة الحربية
herba militaris. إذ إنها كانت تستخدم لإرقاء الجروح الناجمة عن
المعارك. ولطالما استخدمت كمقوّم، وصنّع منها كل أنواع المشروبات
المرة. تساعد الأخيلية ذات الألف ورقة في شفاء الزكام والإنفلونزا وتنفّح
ضد حمى الكلا *hay fever*. كما أنها مفيدة لمشكلات الحيض واضطرابات
دوران الدم.

تخفّض الحمى

- مدرّة معتدلة للبول ومطهرة بولية
- توقف النزيف الداخلي
- تحض على الحيض
- مضادة للالتهاب

الأبحاث

رغم الاستخدامات المتعددة للأخيلية ذات
الألف ورقة، فإن الأبحاث المجرّاة عليها
ضعيفة.

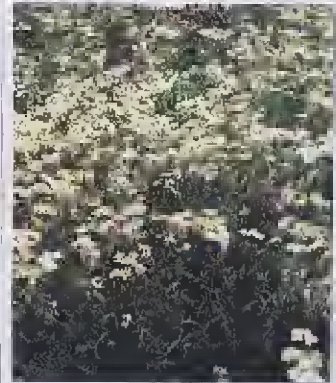
الاستخدامات المأثورة والحالية

- شفاء الجروح يقال إن أخيل
استعمل الأخيلية ذات الألف ورقة لشفاء
الجروح، ومن هنا اشتق اسمها النباتي.
وقد استخدمت قروناً طويلة لهذه الغاية،
وصنّع منها مرهم للجروح في اسكتلندا.
- الخصائص العلاجية الكامازولين،
الذي يرجع في بعض الزيوت العطرية،
مضاد بارز للالتهاب وعضاد
للمؤرجات، ولاكتونات التربينات
الأحادية النصفية مرة ومقوية، ويساعد
الأخيليين في وقف النزف الداخلي
والخارجي، وربما تكون الفلافونيدات
مسؤولة عن مفعول الأخيلية المضاد
للتشنج.

- عشبة نسائية تساعد الأخيلية في
تنظيم دورة الحيض وتقلّل النزف
الحيضي الشديد وتخفّف آلام الحيض.
- استخدامات أخرى عندما تمزج
الأخيلية ذات الألف ورقة مع أعشاب
أخرى، تخفف من الزكام والإنفلونزا.
وتجعلها خصائصها المقوية المرأة
مفيدة عند ضعف الهضم والمغص، كما
تعالج حمى الكلا وتخفّف ضغط الدم
وتحسن دوران الدم في الأوردة
وتخفّف أوردة الدوالي.

الاستخدامات الدوائية

- أوردة الدوالي، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 304.
- الحمى، ص 311.
- الزكام والإنفلونزا، ص 311.
- العدوى الهضمية، ص 305.



الأخيلية ذات الألف ورقة كانت تعرف
باسم «الرغاف» لأن أوراقها كانت
تستخدم لوقف نزف الدم

المنبت والزراعة

الأخيلية نبتة محلية في أوروبا وغربي
آسيا، تنبت في البرية في المناطق
المعتدلة من العالم وفي المروج وعلى
جوانب الطرقات. تنتشر العشبة عن
طريق جذورها وتُقطّط أجزاؤها
الهوائية في الصيف عندما تزهّر.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار ذي محتوى متغير
(لينالول، كافور سابينين،
كامازولين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية
- فلافونيدات
- قلوانيدات (أخيليين)
- متعدّدات الأستيلين
- ثلاثيات التربين
- حمض الساليسيليك
- كومارينات
- حموض الثنيك

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج
- قابضة
- تزيد التعرّق
- تخفّف ضغط الدم



عود الوجة
نبته عشبية مائية تشبه
القصب ذات أوراق
نصلية طويلة. يعلو مترًا
واحدًا.

الوجه، عود الوجة، Sweet Flag, Sweet Sedge, Bacc Acorus Calamus (Araceae)

عود الوجة له شهرة قديمة كمقو ومنبه. وهو عشبة هامة في الطب
الايورفيدي، كما أنه يستخدم على نطاق واسع في أوروبا والولايات
المتحدة. جذموره علاج قيم للهضم، ومقو للجهاز الهضمي، وهو يفتح
الشهية ويلطف الهضم ويفرّج الريح ويخفف عسر الهضم والمغص.
ولعود الوجة مذاق مرّ وعطري قوي.

الأفعال الرئيسية

- طارد للريح
- مفرّج للتشنجات العضلية
- مقو
- يزيد التعرق
- منبه

الأبحاث

- الأسارون انصب اهتمام الأبحاث
على مكون الأسارون في الزيت الطيار
الذي له مفعول مسرطن عند عزله. غير
أن عود الوجة الذي يزرع في الولايات
المتحدة ويعرف باسم الوجة الأميركي
(*A. calamus var. americanus*) لا

يحتوي على الأسارون، ولا يجب
استخدام مستحضرات مصنوعة إلا من
هذا الضرب من الوجة.

- العشبة بأكملها يؤخذ مسحوق
عود الوجة في الهند منذ آلاف السنين
دون ورود تقارير عن الإصابة
بالسرطان نتيجة استخدامه. ويوحى
ذلك بأن استخدام النبتة بأكملها
مألوف، لكن يجب إجراء مزيد من
الأبحاث.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- الاستخدامات المبكرة اعتُبر عود

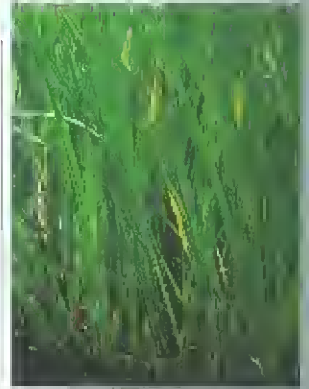
والى جانب البحيرات والأنهار وفي
الأماكن السبخة. يتم استنباته في
الخريف أو أوائل الربيع بتقسيم كتل
الجذامير وإعادة زراعتها في المياه
الضحلة. وتجنّب الجذامير عند الحاجة.

الأنواع ذات الصلة

الوجة الصيني (*A. gramineus*) عشبة
صينية قريبة جداً من عود الوجة
وتستخدم طبياً لكثير من الحالات التي
يعالجها.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار - تربينات أحادية نصفية
(الوجة الأميركي فقط): الأسارون
(باستثناء الوجة الأميركي)
- صابونيدات
- عنصر من (الأكورين)
- نشا



عود الوجة نبتة مائية يشبه مظهرها
السوسن. وهو يغطي أزماناً صفراء في
الصف.

الهنبت والزراعة

ينمو عود الوجة، الذي يعتقد أن منشأه
الهند، في أنحاء كثيرة من العالم، وهو
يفضل التربة الرطبة ويوجد في الأفلاج

الأجزاء المستخدمة



جذمور مجفّف

للجذامير
رائحة نابية
عشرية

الجذامير تنمو لتصبح
بنخانة 3 سم تقريباً.
وتجنّب عند الحاجة.

جذمور غضّ

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها

تنبيهات لا تأخذ/لا تأخذ إلا تحت الإشراف الطبي. لا تأخذ لمدة تزيد على شهر.
بحضر استعمالها في بعض البلدان



المغلي يعطى لتخفيف
عسر الهضم والريح
وزيادة الشهية.

الصبيغة يصفوها
العشائرون والأطباء
للعلل الهضمية



المسحوق يؤخذ كمقو في الطب الأيورفيدي.



الثوم نبات معمرة
بصلية تنمو إلى ارتفاع
30 سم - 1 متر، لها
أزهار قرنظية باهجة أو
بيضاء مخضرة.

الأجزاء المستخدمة



استخدم الثوم بأكمله مفروماً
أو مسحوقاً كدواء وعلعام مقو
منذ آلاف السنين

بصلة

تحتوي الفصوص
على زيت طيار
مطهر ومضاد
حيوي

نبذة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله يجب استشارة ممارس مختص قبل إعطاء الثوم كدواء للأطفال
دون 12 سنة.

شراب الثوم
(لتخضيره، انظر
ص 292) للسعال
تؤخذ ملعقة
صغيرة كل 3
ساعات

الفصوص المفرومة تستخدم
بأنظمة في الطب للمساعدة في
خفض مستويات الكوليسترول
وتعزيز الجهاز المناعي.

العُربَات تحتوي على زيت الثوم.
تؤخذ لرفع مقاومة العدوى.

البرشامات (لصنعها، انظر ص 291). لالتهاب القصب، يؤخذ 2 برشامة 100 مع 3
مرات يومياً.
الأقراص تؤخذ لرفع ضغط الدم والتهاب القصب.

- العدوي البولية، ص 314.
- العدوي الفطرية، ص 314.
- العدوي الهضمية، ص 305.
- عقوبة الشفة، ص 304.
- فرط ضغط الدم، ص 301.
- مقو للمسنين، ص 319.
- ألم الأذن، ص 312.
- الزكام والإنفلونزا، ص 311.
- السعال والتهاب القصب، ص 310.
- سبعة القدم، ص 304.
- الغد والجبوب، ص 305.

Garlic الثوم Allium sativum (liliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الثوم دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف، وهو عامون
تماماً للاستخدام المنزلي وعلاج قوي لجملة من المشكلات الصحية.
يضاد كثيراً من العدوي، بما فيها تلك المتعلقة بالأنف والحلق والصدر.
كما أنه يخفّض الكوليسترول ويخفّف الاضطرابات الناتجة عن دوران
الدم، مثل ارتفاع ضغط الدم، ويخفّض مستويات سكر الدم، ما يجعله
مكوناً غذائياً مفيداً للمصابين بالداء السكري المتأخر الظهور.

المتحدة منذ الثمانينيات، لكن المراجع
لا تزال غير متفقة حول كيفية تحقيقه
مفعوله المضاد الحيوي الملحوظ.
عندما يسحق فص غص، يتفكك الألبين
إلى اليسين عن طريق الألييناز.
والأليسين ومكونات الزيت الطيار
الأخرى مواد مطهرة ومضادة حيوية
قوية، ما يفسّر فعالية الثوم حتى في
الحالات الشديدة مثل الرّحار
dysentery.

● ضغط الدم: أثبت التجارب
السريية في الثمانينيات أن الثوم يقلل
مستويات النشحيات في الدم ويخفّض
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

● علاج مأثور: لطالما قدر الثوم
لقدراته الشفائية، وكان، قبل تطوير
المضادات الحيوية، يستعمل علاجاً لكل
العدوي، من السل (التدرن) إلى
التيفوئيد. وكان يستخدم أيضاً لتضميد
الجروح في الحرب العالمية الأولى.
● عداوي القصب: الثوم علاج
ممتاز لكل أنواع العداوي الصدرية
ويساعد على تخفيف الغزلة.

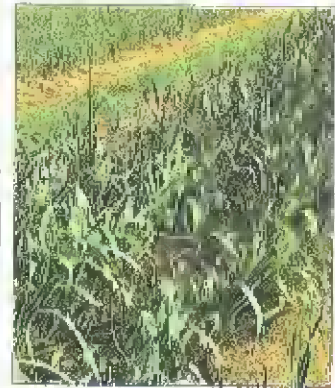
● السييل الهضمي: تستجيب
العدوي الهضمية جيداً للثوم، ويمكن
أن تطرد هذه العشة أيضاً الطفيليات
المعوية من الجسم.

● علاج لدوران الدم: يحول الثوم
دون حدوث مشكلات دوران الدم
والمسكتات strokes بتريق الدم. كما
أنه يخفّض مستويات الكوليسترول
وضغط الدم.

● استخدامات أخرى: يستخدم الثوم
للعدوي ويمكن أخذه إلى جانب
المضادات الحيوية التقليدية لدم
مفعولها ودرء الآثار الجانبية، كما أن
الثوم يخفّض مستويات سكر الدم
ويمكن أن يساعد في حالات السكري
المتأخر الظهور.

الاستخدامات الذاتية

● التهاب اللوزتين، ص 311.



الثوم يزرع على نطاق واسع تجارياً
للاستخدام في الطهي.

المنبت والزراعة

يزرع الثوم اليوم في كل أنحاء العالم،
ومنشؤه الأصلي آسيا الوسطى. يزرع
بتقسيم بصلته ويجني في أواخر
الصيف التالي.

الأنواع ذات الصلة

البصل وكراث الدب (A. cepa و A.
arsinum، ص 162) هما عشبتان
طبيتان هامتان.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (أليين، ألييناز، اليسين)
- سكوردينينات
- سيلينيوم
- فيتامينات A و B و C و E

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي
- يخفّض ضغط الدم
- مضاد لداء السكري
- مقشع
- يقلل تجلط الدم
- طارد للديد
- يزيد التعرق

الأبحاث

● مضاد حيوي: أجريت أبحاث على
الثوم في ألمانيا واليابان والولايات



الألوّة
نبته معمّرة ذات أوراق
عصارية يبلغ طولها (60)
سم وسنبلة ذات زهر
أصفر أو برتقالي.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُنزع سلاسل مرةً يجفّف
وبعدها باسم «الصبرة المرقّة» كما
تحتوي أيضاً على هلام شفّاف،
وهو علاج مألوف للبشرة.



أوراق مقطّعة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تغذيات لا تستخدم العصارة الصّفرة المرة المستخرجة
من قاعدة الأوراق (السنبلة المرقّة) على الجلد واستخدامها
محظور في بعض البلدان، لا تؤخذ داخلياً أثناء الحمل أو
الإرضاع، لا تؤخذ من قبل المصابين باليوساير أو مرض
الكلى.



الصبرة المرقّة يستخدمها
العشّابون لعلاج
الإمساك.



العصارة تصنع تجارياً من الهلام
لعلاج القروح الهضمية، يؤخذ (50)
مل 3 مرات يومياً.



الأوراق تقطع ورغة ثم تنظف
لاستخراج الهلام. توضع بوفرة على
الحروق والأكزيمة مرتين يومياً.

الصبيغة تصنع من الصبرة المرقّة (انظر ص 291)، لفتح الشهية، يؤخذ 5 قطرات مع
الماء قبل الوجبات.

الاستخدامات الذاتية

- التآليل، ص 304.
- الجروح، ص 304.
- الجلد التآز، ص 303.
- الحروق الثانوية وحروق الشمس، ص 303.
- علامات القدم، ص 317.

القولون إلى الانكماش، ما يؤدي عادةً
إلى تحريك الأمعاء بعد 8-12 ساعة على
تناوله، وتنبّه الخصائص المرقّة للنبته
الهضم عند تناولها بجرع متدنية. وعند
الجرع المرتفعة، تكون الألوّة المرقّة
ملينة ومسهلة.

الألوّة، الصبر Aloe vera, Aloes

Aloe vera syn. A. barbadensis (Liliaceae)

يرجع أصل الألوّة إلى إفريقيا، وهي تُزرع عادة كنبتة للزينة ولها
استخدامان طبيّان مختلفان. الهلام الشفاف الموجود في الورقة دواء
فعّال جداً للجروح والحروق، يسرّع الشفاء ويخفّض مخاطر الإصابة
بالعدوى. ويُعرف السّغ sap الأصفر المستخرج من قاعدة الورقة عند
تجفيفه، بالصبرة المرقّة، وهو ملين قوي ومفيد في حالات الإمساك
قصير الأجل.

■ مطرية
■ ملينة

الأبحاث

الخصائص العلاجية بيّنت الأبحاث
الواسعة المجرّاة في الولايات المتحدة
وروسيا منذ الثلاثينيات أن للهلام
الشفّاف قدرة كبيرة على شفاء الجروح
والقروح والحروق، حيث يشكّل غطاءً
واقياً للمنطقة المصابة ويزيد من سرعة
التّشفّاء. ويعود هذا النّفعول بشكل
جزئي إلى وجود الألوكتين B الذي ينبّه
الجهاز المناعي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج جمالي** للألوّة تاريخ طويل
من الاستخدام كدهون للبشرة، ويقال
إن كليوباترا كانت ترحح الفضل في
جمالها إليها.

■ **علاج غربي** اشتهرت الألوّة في
الغرب لأول مرة في الخمسينيات عندما
اكتشفت قدرتها على شفاء الحروق، لا
سيما الحروق الإشعاعية.

■ **الإسعاف الأولي** الألوّة علاج
إسعاف أولي ممتاز يحتفظ به في البيت
من أجل الحروق والجوف والسحوط
وحروق الشمس. عندما تقطع الورقة،
تطلق هلاماً ملطفاً يمكن وضعه على
الجزء المصاب.

■ **حالات الجلد** الهلام مفيد لكل
حالات الجلد تقريباً التي نحتاج إلى
تلطيف أو تقبّض، كما أنه يعالج عروق
الدوالي إلى حد ما.

■ **القروح** يعمل التأثير الرافقي
والمعالج للألوّة داخلياً أيضاً، ويمكن
استخدام الهلام للقروح الهضمية
ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

■ **ملينة** السائل الأصفر المر في
الأوراق (الصبرة المرقّة) يحتوي على
الانترالكتينون، وهو ملين قوي يدفع



الألوّة لها أوراق عصارية خضراء إلى
رمادية شائكة تعطي موادّ طبية فعّالة.

المنبث والزراعة

الألوّة منسوبة إلى إفريقيا الشرقية
والجنوبية، وهي تنمو في انبوية في
المنطق المدارية وتُزرع على نطاق
واسع في كل أنحاء العالم. (الألوّة التي
تُزرع في المنازل يكون محتواها من
الانترالكتينون متدنياً). وتُزرع الألوّة
بتفطير فسلط صغيرة ذات جذور
والحصول على الهلام والسائل المر،
تقطع الأوراق وتصلّى وفق ما هو
مطلوب.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الألوّة الإفريقية (*A. ferox*) في
طب الأعشاب كمليّن مهيّج. وثمة كثير
من أنواع الألوّة الأخرى المفيدة طبياً.

المكوّنات الرئيسية

- انترالكتينونات (الوين وإيمودين
الألوّة)
- رابنيجات
- حموض التّينيك
- متعددات السكريد
- الألوكتين B

الأفعال الرئيسية

- تشفي الجروح
- تنبّه إفرازات الصفراء



الخولنجان الصغير
نبذة عطرية معمرة تعلق
مشرقة، له أزهار بيضاء
وحمرات وأوراق رمحية
الشكل.

Galangal, Gao Liang الخولنجان الصغير *Alpinia officinarum* (Zingiberaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الخولنجان الصغير عشبة مدققة ومريحة للهضم، على غرار سائر أعضاء فصيلة الزنجبيليات، له رائحة عذبة وطعم قابلي معتدل، وهو مناسب لكل الحالات التي تحتاج فيها المناطق الداخلية من الجسم إلى دفء أكبر. وقد أدخل إلى أوروبا في القرن التاسع عشر، واعتبره المتصوف الألماني هيلدغارد Hildegard من بنغن بمثابة تابل الحياة الذي حبانا به الله ليدفع عنا المرض.

الأجزاء المستخدمة



الجذور له مفعول
مدفء ومنبه ويفيد في
كثير من المشكلات
الهضمية.

جذور مجفف

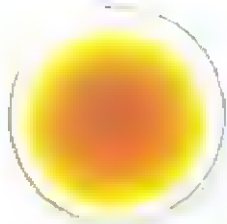
للجذامير نكهة قابلية
وتستخدم في الطهي

جذور طازج

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



تقطيع الجذر من أجل المعلي
(الإعداد: انظر ص 290). لدوار
السر، يرشف بهاء فنجان ملان.



الصبيغة (لتحضيرها، انظر
ص 291) تالزم الاستخدام الطويل
الأمم. لتحصين الهضم، تؤخذ 20
قطعة مجففة في 100 مل من الماء، 3
مرات يومياً



المسحوق للفتيان، تؤخذ
برشامة 250 مغ (الإعداد: ص
291) مرتين يومياً.

المكونات الرئيسية

- زيت عطري (نحو 1%) يحتوي على
الألفابينين والسينيول واللينالول
- لاكتونات التربينات الأحادية
النصفية (الفالانول والفالغرين)

الأفعال الرئيسية

- مقو هضمي مدفء
- طارد للريح
- مضاد للفطر
- منبه
- يحول دون الفطريات



الخولنجان الصغير تابل هام في
المطبخ التايلاندي ويعطى للخيرول
العربية لتنشيطها في مناطق من آسيا

الأبحاث

- مضاد للجراثيم في الاختبارات
الصينية، تبين فعلياً أن الخولنجان
الصغير ذو مفعول مضاد لعدد من
الممرضات، بما فيها الجرعة anthrax.
- مضاد للفطر يشير بحث منشور
في سنة 1988 إلى أن الخولنجان
الصغير فعال جداً ضد المبيضات
البيضاء *Candida albicans*.

الاستخدامات الماثورة والحالبة

- الطب الصيني في طب الأعشاب
الصيني الماثور، يعتبر الخولنجان
الصغير عشبة مفيدة تستخدم لآلم
البعن والقيء والفراق، فضلاً عن
الإسهال الناتج عن البرد الداخلي، عندما
يستخدم من أجل الفواق *biceps*،
يُمزج مع الكرذهان *Codonopsis*
pilosula، ص 82 وفطر الثوب *Paria*
cocos، ص 253.

- التراث الهندي في الهند وجنوب
غربي آسيا، يعتبر الخولنجان الصغير
مقوياً للمعدة ومضاداً للالتهاب
ومقشعاً ومقوياً عصبياً. يستخدم في
علاج الفواق والتخمة وآلم المعدة
والتهاب المفاصل الرثي والحمى
المتقطعة.

- طب الأعشاب الغربي أدخل
الخولنجان الصغير إلى أوروبا عن
طريق الأطباء العرب منذ ما يزيد على

المهتت والزراعة

الخولنجان الصغير منشؤه المناطق
العشبية في جنوبي الصين وجنوب
شرقي آسيا عموماً، وهو اليوم يزرع
كتابل ودواء في كثير من أنحاء آسيا
الساكنة. ويزرع بتقسيم الجذامير
 وإعادة غرسها في الربيع، ويحتاج إلى
تربة مجففة جيداً ومكان ظليل، تجني
الجذامير من النباتات التي يبلغ عمرها
4-6 سنوات في نهاية موسم الزرع،
ويمكن استخدامها طازجة أو مجففة.

الأنواع ذات الصلة

الخولنجان الكبير، يسمى أيضاً
الزنجبيل السيامي (*A. galanga*)، وثيق
الصلة بالخولنجان الصغير لكن مذاقه
ومحتواه من الزيت الطيار متدنيان.
ويبدو أن له مفعولاً مضاداً للقرحة.
وثمة نوعان آخران من الخولنجان هما
الخولنجان الصيني (*A. katsumadai*)
والخولنجان الحامض (*A. oxyphylla*)
يستخدمان بطريقة مماثلة جداً
للخولنجان الصغير في الطب الصيني
الماثور.

- داء المبيضات يمكن استخدام
الخولنجان الصغير مع أعشاب أخرى
مضادة للفطر كجزء من نظام لعلاج داء
المبيضات المعوي.
- الجرعة الخولنجان الصغير عشبة
مدققة ومنبهة باعتدال للجهاز الهضمي
الضعيف عندما تؤخذ بجرعة متوسطة
لكنه يمكن أن يكون مهيجاً عند أخذ
جرع كبيرة.

الاستخدام الذاتي

- الفتيان ودوار السفر، ص 306.

- 1000 سنة، وانسجاماً مع التراث
العشبي الصيني والهندي، يستخدم في
الغرب بشكل رئيسي كطارد للريح
ولعسر الهضم والقيء وآلم المعدة.
ويمكن استخدام نقيعه لتلطيف القروح
الفموية المؤلمة والتهاب اللثة. ولطالما
تُنصح باستخدام الخولنجان الصغير
كمعالج لدوار البحر، وذلك ليس
مستغرباً بالنظر إلى قدرات قروية
الزنجبيل المخزني (*Zingiber*
officinale، ص 153) على تفريغ دوار
السفر.



الخلة عشبة حولية
منتصبة تعلو متراً واحداً
لها أوراق مقسمة إلى حزم
وعناقيد من الأزهار
البيضاء.

الخلة، الصقلين Visnaga, Khella

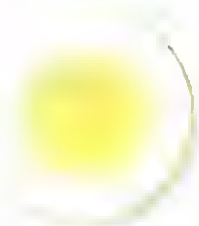
Ammi visnaga syn. *Daucus visnaga* (Umbelliferae)

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الاستخدام الطويل الأمد يؤد عوارض مثل النشبات والصناع والأرق، خاصة لقيود قانونية في بعض البلدان



النفيع بلخلف الربو والتهاب القصبات وحصى الكلى.



المسحوق يصنفه الأطباء والعشائون الطبون لتفريغ الدبحة

الخلة وأفضلها نوعية تستخدم في الأندلس بإسبانيا لتخفيف الأسنان. وتتبعكس القيمة العالية لهذه العشبة في القول، الذهب أو الفضة أو الخلة، وإلا فلا

التاجية، تساعد الخلة في تحسين إمداد عضلة القلب بالدم، ولذلك تخفف الدبحة. غير أن الخلة لا تخفف ضغط الدم.

وقاية الأسنان كانت أكبر بذور

الخلة برائحتها العطرية اللاذعة وطعمها المر لها قيمة طبية أعلى من قيمتها المضيقية. إنها مرخّ فعال للعضلات وتستخدم منذ عدة قرون لتسكين آلام حصى الكلية الممضّة. وقد أكدت الأبحاث العلمية صحة هذا الاستخدام المأثور. تحتوي الخلة على الخللين khellin الذي تستخرج منه أدوية مأمونة لعلاج الربو.

مضادة للربو
مرخية

الأبحاث

مضادة قوية للتشنج كشفت أبحاث أجراها صيدلانيون يعملون في مصر سنة 1946 أن الخلة (لا سيما مكوناتها الخللين والفيزتاجين) لها مفعول قوي مضاد للتشنج على العضلات القصصية الصغيرة والشرابين التاجية التي تمد القلب بالدم. وعلى الشببات البولية. تدوم قدرة الخلة على ترخية القصصيات نحو 6 ساعات، وليس لهذه النبتة أي آثار جانبية.

الخللين يستخرج الانتال Intal من الخللين، وهو دواء للربو يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

حصى الكلى الخلة دواء مصري مأثور لعلاج حصى الكلى. وقد ذكرت في بردية إبيرن بمصر (نحو سنة 1500 ق.م.) ولا تزال تستخدم لتفريغ حصى الكلى، وبترخية عضلات الحالب، تخفف الخلة من الألم الذي تسببه الحصى العالقة وتساعد نزول الحصى إلى المثانة.

علاج للربو بعد الأبحاث التي أجريت على خصائص الخلة المضادة للتشنج، تعطى الخلة اليوم من أجل الربو، وتناولها مأمون حتى للأطفال. ورغم أنها لا تفرج دائماً نوبات الربو الحادة، إلا أنها تساعد في الحؤول دون معاودتها.

حالات تنفسية أخرى الخلة علاج فعال لكثير من المشكلات التنفسية، بما في ذلك التهاب القصبات والنفاح emphysema والشاهوق.

عشبة دورانية بترخية الشرايين



الخلة عضو في فصيلة الجزر ولها أوراقه الدقيقة المزمجة المميزة.

المنبت والزراعة

الخلة منشؤها شمال إفريقيا وتنمو في البراري في الشرق الأوسط وحوض البحر المتوسط. وقد وُثقت في أسبانيا وأمريكا الجنوبية. تنمو الخلة من البذرة وتزرع على نطاق واسع. تجمع الثمار النضجة التي تحتوي على البذور في أواخر الصيف قبل أن تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

الخلة الكبيرة (*A. majus*, ص 164) نبتة وثيقة الصلة بالخلة. تستخدم لعلاج الربو، لكنها تؤخذ بشكل رئيسي كمدر للبول ولعلاج الصداف.

المكونات الرئيسية

- الخللين (1%)
- الفيزتاجين
- جليكوزيد الخلول
- زيت طيار (0.2%)
- فلافونيات
- ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- مضادة للتشنج

حشيشة الملاك الصينية Chinese Angelica, Dang Gui *Angelica sinensis* syn. *A. polymorpha* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

حشيشة الملاك الصينية
 نبتة معمرة منتصبة قوية
 تنمو مترين، لها أوراق
 خضراء زاهية وسوق
 جوفاء.

الأجزاء المستخدمة

الجذور في خصائص
 دوائية، وغالباً ما يستعمل
 الطهي.

جذور
 ومجفف

الجذور كبير ضارب إلى
 البني من الخارج وأبيض
 من الداخل

حشيشة الملاك الصينية هي العشبة المفضلة الرئيسية للحالات التي
 تعاني منها النساء في الصين، تتناولها ملايين النساء يومياً كمقوٍ منشط،
 وهي تساعد في تنظيم الحيض وتقوي الدم. ولحشيشة الملاك الصينية
 رائحة عذبة لازعة شديدة التميز، وغالباً ما تستخدم في الصين في
 الطهي، وتلك أفضل طريقة لتناولها كمقوٍ للدم.

- مقوية للدم
- تحت على النزف الحيضي
- مضادة للتشنج

الأبحاث

- الأمراض النسائية أظهرت
- الأبحاث التي أجريت في الصين منذ
- السبعينيات أن هذه العشبة تساعد في
- تنظيم تقلصات الرحم، ما قد يفسر
- فائدتها من أجل آلام الحيض.
- الذئبة بأكملها أظهرت الأبحاث أن
- النبتة بأكملها، بما في ذلك الجذور،
- تقوي وظيفة الكبد، ولالجذور بأكملها
- مفعول صاف (مضاد حيوي)



حشيشة الملاك الصينية تكتسي أزهاراً
 بيضاء جذابة في الصيف.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقوية للدم حشيشة الملاك
- الصينية مشهورة في الصين كمقوٍ،
- وتؤخذ لحالات الدم المورق وفقر الدم
- ولعوارض فقر الدم الناتجة عن فقد
- الدم، مثل شحوب البشرة والخفقان
- وانخفاض الحمية.

- صحة المرأة تنظم حشيشة الملاك
- الصينية الدورة الحية وتقرح آلام
- الحيض وتشنجاته، كما أنها مقوٍ مثالي
- للنساء ذوات الحيض الشديد اللواتي
- يتهددن خطر الإصابة بفقر الدم. لكن
- بما أنها تنبه النزيف الحيضي، يفضل
- أخذ مقويات أخرى مثل الفُرَّاص الكبير
- (*Urtica dioica*، ص 145) أثناء الحيض
- إذا كان النزف شديداً، وهي أيضاً مقوية
- للرحم وتعالج العقم

- دوران الدم حشيشة الملاك
- الصينية عشبة مدققة تحسن دوران
- الدم في البطن واليدين والقدمين. كما
- أنها تقوي الهضم وتفيد في علاج
- الحرير والخرأجات.

الاستخدامات الذاتية

- مشكلات الحيض، ص 315.
- معالجة الإمساك، ص 316.

المنبت والزراعة

حشيشة الملاك الصينية موطنها
 الصين واليابان، حيث تزرع هناك
 اليوم. وأفضل الجذامير تفتح في
 مقاطعة غانسو بالصين. تزرع البذور
 في الربيع وتحمص الجذامير في
 الخريف.

الأنواع ذات الصلة

حشيشة الملاك الأميركية
 (*A. atropurpurea*) لها خصائص
 مماثلة، رغم أنها أقل عطراً. وحشيشة
 الملاك الأوروبية (*A. archangelica*،
 ص 160) عشبة مدققة مقوية للهضم
 ودوران الدم، لكن ليس لديها مفعول
 مقوٍ مماثل لحشيشة الملاك الصينية.

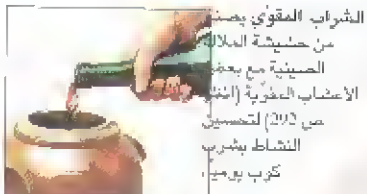
المكونات الرئيسية

- كوارينات
- زيت طيار (فتاليد البوتيلدين،
 ليفوستيليد، تريبنات أحادية
 تصفية، كاربواكربول)
- فيتامين B12
- بيتاستيستيرون

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- مرمجة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الشراب المقوي يصنع
 من حشيشة الملاك
 الصينية مع بعض
 الأعشاب المعوية (انظر
 ص 292) لتسهيل
 النشاط بشرط
 كوب يومياً.

النقع من أجل ضعف دوران الدم،
 تنقع 1 ملعقة صغيرة في كوب من
 الماء (انظر ص 291). يشرب
 كوب أو اثنان
 يومياً.

الصيغة (الإعدادات)، انظر
 ص 291. لآلام الحيض، شرب
 1/2 ملعقة طعام مع الماء لدم
 يومياً على الأكثر.

الجذور المعروم
 يضاف عادة إلى أطباق
 النورية في الصين

المغلي (للمضغين، انظر ص 290). لفقر الدم، يؤخذ 1 كوب 3-2 مرات يومياً.
 الأقراص تؤخذ كمقوٍ عام للنساء.



الكرفس النبطي
نبذة ثنائية الجول لها ساق
مخزرة مسقيلة وأوراق
لصاقة وأنهار صغيرة،
ويصل ارتفاعها إلى
حوالي 60 سم.

الأجزاء المستخدمة



السوق تؤكل
كخضرة مغذية
ويصنع منها
العصير.

الأوراق المسببة
المسببة عطرية



البذور تحتوي على زيت طيار وهي
الجزء الرئيسي المستخدم طبياً

الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: لا يؤخذ الكرفس طيباً أثناء الحمل أو بعد الإصابة باضطراب في
الكلية لا تستخدم البذور الطبيعية للزراعة في المستحضرات الطبية لا
يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

علاج كسراب مطهر،
يؤخذ كوب من الجزر
العصوي وعصير
الكرفس يومياً.



نقيع البذور (لإعداد:
ص 290) للكرفس والتهاب
المفصل، يؤخذ كوب يومياً.

صبغة البذور (لإعدادها: ص 291). للربو
(الدوماتيزم)، تؤخذ 30 قطرة 3 مرات يومياً.

مسحوق البذور. للتهاب المفصل، تُمزج ملعقة صغيرة مع الطعام يومياً.

خفف ضغط الدم بمزجها مع أعشاب
أخرى.

الاستخدامات الذاتية

التهاب المفصل، ص 313.
الكرفس، ص 313.

شرايب مغذٍ عصير الكرفس
والجزر ينسك شرايباً مغذياً ومنظفاً
مفيداً لكثير من الأمراض المزمنة.
استخدامات أخرى جذور الكرفس
مفيدة لمشكلات الصدر مثل الربو
والتهاب القصبات، ويمكن أن تساعد في

الكرفس النبطي Celery, Smallage Apium graveolens (Umbelliferae)

الكرفس مألوف كأحد الخضضر أكثر من كونه دواء، وقد استخدمت سوفه
وبنوره منذ فترة طويلة من أجل المشكلات البولية والرثية ومشكلات
التهاب المفصل. وهو عشبة منظفة ومدرة للبول، تستخدم بذوره بشكل
خاص للشكاوى الرثية حيث يكون هناك تراكم للفضلات المنتجة.
والبذور مشهورة أيضاً كطاردة للريح، ولها مفعول مهدئ لطيف.
والسوق أهمية متدنية من الناحية الطبية.

- مضاد للتشنج
- خافض لضغط الدم
- طارد للريح
- مدر للبول
- مطهر بولي

الأبحاث

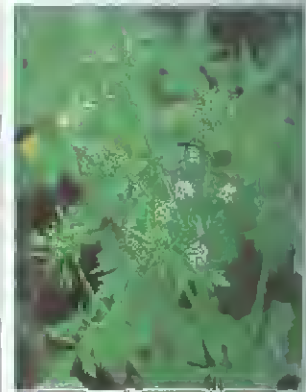
الزيت العطري: بينت الأبحاث التي
أجريت في ألمانيا والصين في
السبعينيات والثمانينيات أن للزيت
العطري مفعولاً مهدئاً للجهاز العصبي
المركزي، وبعض مكوناته مفاعيل
مضادة للتشنج ومركئة ومضادة
للاختلاج. وقد أثبتت الدراسات في
الصين غائدة الزيت في معالجة فرط
ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة قديمة: ثبتت المسجلات أن
الكرفس يزرع منذ ما يزيد على 3000
سنة، لا سيما في مصر الفرعونية، وقد
عرف في الصين في القرن الخامس قبل
الميلاد. استخدم الكرفس تاريخياً
كغذاء، وكانت النبتة بأكملها وبذورها
تؤخذ طبياً في أزمنة مختلفة.

خصائص مختلفة: تستخدم البذور
اليوم لمعالجة الحالات الرثية والكرفس
gout. وهي تساعد الكليتين في طرد
البورات وغيرها من الفضلات غير
المرغوب فيها، كما تعمل على خفض
الحموضة في الجسم ككل. وتفيد
البذور في حالة التهاب المفصل
وتساعد في إزالة سموم الجسم
وتحسين دوران الدم في العضلات
والمفاصل.

مدر للبول: لبذور الكرفس مفعول
معتدل مدر للبول ومفعول مطهر قوي.
وهي فعالة في علاج التهاب المثانة
وتساعد في تطهير المثانة والتهابات
البولية.



الكرفس عشبة طبية هامة ومن الخضضر
المشهورة أيضاً.

التهنيت والزراعة

الكرفس موطنه بريطانيا والدول
الأوروبية الأخرى، وينمو في البرية
على طول الشواطئ الإنكليزية
والويلزية، وفي المناطق السبخة، يزرع
على نطاق واسع كأحد الخضضر، وضربه
المزروع أقل عطراً من الضرب البري.
يزرع بواسطة البذور في الربيع
ويحصد من أواخر الصيف حتى
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الكرفس اللبني (A. graveolens var.
rapaceum) ضرب من الكرفس ذو
«جذر لفتي»، وهو غذاء طبي يمتلك
بعض الخواص نفسها التي للكرفس
النبطي.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (1.5-3%) يحتوي على
البورين (60-70%) والفثاليدات
والبيتا-سيلينين.
كرومارينات
فورانوكومارينات (بيرغابيتين)
فلافونيات (أبين)

الأفعال الرئيسية

مضاد للرثية



الأرقطيون
نسبة شائعة الصول نات
سوق يصل ارتفاعها إلى
1.5 متر ورؤوس أزهار
محزنة ووريات معقوفة.

الأرقطيون. البلسكاء Burdock, Niu Bang Zi *Arctium lappa* (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأرقطيون هو أكثر الأعشاب المزيلة للسمية أهمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن فرط السموم في الجسم، مثل عدوى الحلق وغيرها والحبوب والطفح ومشكلات الجلد المزمنة. يساعد الجذر والبذور في تنظيف الجسم من الفضلات، ويعتقد أن الجذر مفيد في إزالة المعادن الثقيلة بوجه خاص.

تربيينات أحادية نصفية
إينولين (45%)

الأفعال الرئيسية

منظف
مضاد حيوي (صان)
مدبر معتدل للبول
مطهر

الأبحاث

مضاد حيوي: بينت الدراسات في ألمانيا (1967) واليابان (1986) أن متعدّدات الإسيثلين، لا سيما في الجذر الطازج، لها مفعول صان.

أبحاث أخرى للأرقطيون خصائص مضادة للجراثيم ومضادة للفطر ومفاعيل مدرة للبول ومخفضة لمستويات السكر في الدم. ويبدو أن له أيضاً مفعول مضاد للأورام، ومعروف أن الأرقطيون مرخّ لطيف للعضلات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

تاريخ: كان الأرقطيون علاجاً تراثياً للقرص gon و أنواع الحمى وحصى الكلى، وفي القرن السابع عشر، كتب كليب Culpeper ويوصي كثيراً بالبذور لتفتيت الحصى وطرحها خارجاً عن طريق البول.

عشبة منظفة يستخدم الأرقطيون في طب الأعشاب الصيني والغربي كعشبة مزيلة للسموم. تستخدم البذور لإزالة السموم في أنواع الحمى والعدوى مثل النكاف mumps والحصبة، ويساعد الجذر الجسم في إزالة الفضلات في حالات التهاب المفصل وحالات الجلد المزمنة.

مشكلات الجلد: إن أفعال الأرقطيون المدرة للبول والصادة (المضادة الحيوية) والمزعة المعتدلة تجعله مفيداً لعلاج الاضطرابات الجلدية، لا سيما عندما تكون السمية العامل الرئيسي، كما في الغد والحبوب والخراجات والعدوى الجلدية الموضعية والإكزيمة والصداف psoriasis.

أدوية مؤلفة نادرًا ما يستخدم الأرقطيون وحده في الأدوية. فهو يعزج عادة مع أعشاب أخرى مثل الطرخشقون (Tansacetum officinale ص 140)، لموازنة مفعوله المنظف القوي.

الاستخدامات الذاتية

الطفح الجلدي، ص 303.
الغد والحبوب، ص 305.



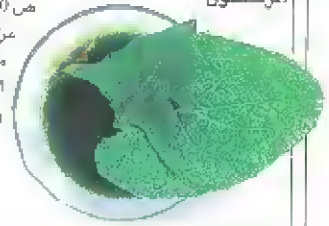
الأرقطيون في سنته الأولى ينتج وردية من الأوراق الكبيرة

المصنبت والزراعة

الأرقطيون موطنه في أوروبا وآسيا وينمو الآن في الأقاليم المعتدلة في كل

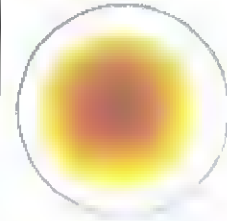
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

علاج للبقع، يصنع مغلي (انظر ص 290) من معلقين صغيرتين من جذر الأرقطيون و 5 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون. يشرب كوب واحد مرتين يومياً.



أرقطيون

صبيغة الجذر (لتحضيرها، ص 291). للرشية ومشاكل الجلد، تؤخذ 20 قطرة مخففة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع.



صبيغة الجذر (إعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية، تؤخذ 20 نقطة مخففة بالماء 2-3 مرات يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.
مغلي الجذر (إعدادها، ص 290) بديل للصبيغة من أجل التهاب المفاصل والاضطرابات الجلدية. يشرب 7.5 مل مرتين يومياً لمدة 4 أسابيع على الأكثر.
لجعة الأوراق (إعدادها، ص 294)، توضع على الخراجات والحبوب.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والثمار (تحتوي على البذور) تجنى في أواخر الصيف.



الثمار مغطاة ببوريقات معقوفة

الجذر المجفف فقط يستخدم في المستحضرات الطبية.

البذور لها خصائص منظفة ومدرة للبول.

أوراق مجففة





الأفسنتين نبتة معمرة
تعلو مترًا واحدًا، لها سوق
خضراء إلى رمادية
وأوراق ريشية، وكلاهما
مغطى بشعيرات دقيقة.

الأفسنتين، الدُمسيسة Wormwood *Artemisia absinthium* (Compositae)

الأفسنتين هو أحد النباتات المرّة بحق، له تأثير مقوٍ على الجهاز الهضمي، لا سيما على المعدة والمرارة. يؤخذ بجرع صغيرة ويُرشف، ويلعب طعمه الشديد المرارة دوراً هاماً في مفعوله العلاجي. وكان الأفسنتين في الماضي من المنكهات الرئيسية لشراب الخرموت (الذي اشتق من اسم الأفسنتين بالألمانية)

الأجزاء المستخدمة



❖ حموض الفينوليك
❖ ليفانات

الأفعال الرئيسية

❖ مرّ عطري
❖ مضاد للالتهاب
❖ يخفّف ألم المعدة
❖ ينهّ إفراز الصفراء
❖ يطرد الدود
❖ مضاد لطيف للاكتئاب

الأبحاث

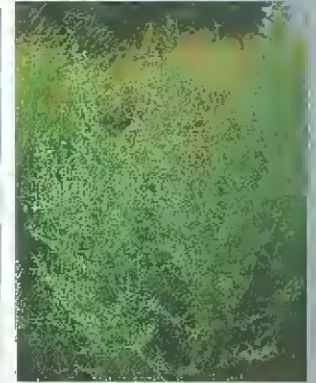
❖ عشبة مرّة أثبتت الأبحاث التي أجريت على الأفسنتين أثناء السبعينيات أن هناك مجموعة من المكونات الموجودة في النبتة والتي تساهم بمفعولها الطبي، كثير منها شديد المرارة يؤثر على مستقبلات المذاق المرّ في اللسان ما يطلق فعلاً منعكساً فينبه المعدة والإفرازات الهضمية الأخرى.

❖ أبحاث أخرى الأزيلينات مضادة للالتهاب، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية ذات مفعول مضاد للأورام، كما أنها مبيدة قوية للحشرات، التوجون منبه للدماغ، وهو مأمون للاستعمال بجرع صغيرة لكنه سام بجرع كبيرة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ الأفسنتين الإفسنتين مصدر للأفسنت absinthe، وهو مشروب إدماني سام اشتهر في فرنسا في القرن التاسع عشر. الأفسنت محظور اليوم، وكان يتنكه بالزيت العطري للأفسنتين الذي يحتوي على التوجون، ولذلك يكون استعماله المفرط ساماً.

❖ منبه هضمي الأفسنتين دواء مفيد جداً للذين يعانون من ضعف الهضم، فهو يزيد حمض المعدة وإنتاج الصفراء، لذا يحسّن الهضم وامتصاص المواد المغذية، ما يجعله مفيداً في كثير من الحالات، بما في ذلك فقر الدم كما



الأفسنتين ذو عطر قوي وكان يستخدم لشكبه كثير من المشروبات.

المنبت والزراعة

الأفسنتين نبتة أوروبية الموطن قديم على جوانب الطرق. وهو اليوم ينمو في البرية في آسيا الوسطى وشرقي الولايات المتحدة، كما أنه يزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. يكثر الأفسنتين عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الخريف. ونجنى الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع الأفسنتين ذات الاستخدام الطبي القيصوم (*A. abrotanum*)، ص (170)، والشبغ الصيني (*A. annua*)، ص (64)، والشبغ الفاخر (*A. anomala*)، والشبغ الشجري (*A. capillaris*)، ص (170)، والشبغ الشرقي (*A. cina*)، ص (170) والشبغلاء (*A. vulgaris*)، ص (171) والطرخون (*A. dracuncul*)، ص (171).

المكونات الرئيسية

❖ زيت طيار يحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (أرتابسين، أتابستين)، والتوجون والأزيلينات
❖ غلافونيات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

شبهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، يؤخذ بكميات قليلة فقط، ولحده لا تتعدى 4-10 أسابيع، لا يؤخذ أثناء الحمل.



النفيع المصنوع من الأفسنتين وأغصان أخرى يستخدم كملاخ هضمي.

الصيغة تستخدم لعلاج المشكلات الهضمية، مثل فقر الدم.

مفيد حشري ومنقح حشري جيد
❖ استخدامات أخرى إن منقول الأفسنتين المضاد للالتهابات يجعله مفيداً للعدوى. ويستخدم بين الحين والآخر كمضاد للاكتئاب.

الاستخدامات الذاتية

❖ ارتفاع الحرارة، ص 311
❖ فقر الدم، ص 301.

يخفّف الريح والانتفاخ، وإذا أخذت الصبغة بانتظام، تقوّي الهضم ببطء وتساعد الجسم في استعادة حيويته الكاملة بعد مرض طويل
❖ اليرقان الأفسنتين، كما يوحي اسمه الإنكليزي، علاج ساقط لطرده اليرقان، وهو معتدل الفعالية.
❖ منقح ماثور للحشرات الأفسنتين



الشَّيْبُح الصيني نبتة
معمرة تعلو نحو متر
وأحد، لها أوراق
خضراء ريشية تغطيها
شعيرات دقيقة.

الأرطماسيا الصينية. الشَّيْبُح الصيني Qing Hao, Chinese Wormwood *Artemisia annua* (Compositae)

كان الشَّيْبُح الصيني حتى وقت قريب يعتبر نوعاً آخر من الأُفْسَنْتَيْن. لكن ثمة اختلاف هام بينهما، وهو استخدامه في الطب الصيني الماثور لعلاج الملاريا. وقد أثبتت الأبحاث اليوم صحة هذا الاستخدام، وكشفت أن الشَّيْبُح الصيني يشفي من الملاريا ويحول دون الإصابة بها، وأنه خال نسبياً من الآثار الجانبية. وتستخدم حالياً مواد مستخلصة من الشَّيْبُح الصيني كمضاد فعال للملاريا في متناول الجميع.

(أرتيميسينين)

■ فيتامين A

الأفعال الرئيسية

- من
- مضاد للملاريا
- يخفض الحمى
- مضاد حيوي (صاد)

الأبحاث

■ الأبحاث الصينية أجريت أبحاث مكثفة على الشَّيْبُح الصيني في الصين، لا سيما في فوانغ زو في الثمانينيات، وكشفت الدراسات أن له تأثيراً صافياً في كثير من حالات الجلد الفطري وداء البريميات (leptospirosis) (داء ويل (Weil). كما أن للنبته تأثيراً مباشراً ضد طفيلية الملاريا بلازموديوم (*Plasmodium*)، وهي حيوان أوالي يدخل إلى الجسم عن طريق البعوض المصاب.

■ أرتيميسينين ركزت الأبحاث الحديثة على مركب الأرتيميسينين المعزول وأثبتت أنه مضاد فعال جداً للملاريا. وبيئت التجارب السريرية الحديثة في تايلند أن الأرتيميسينين فعال بنسبة 90% وأنه أكثر نجاحاً من عقار الكلوروكين القياسي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ تاريخ ورد أول ذكر للشَّيْبُح الصيني في نص صيني يرجع إلى 168 ق.م. وكان ينظر إليه كمسببة تساعد في إزالة حرارة الصيف وتبريدها.

■ خصائص مبردة للشَّيْبُح الصيني طعم بارد مَرٍ ويستخدم في الحالات الناتجة عن الحر، لا سيما مع أعراض مثل الحمى والسعال والدوار والإحساس بضيق الصدر. ويستخدم لعلاج الحميات المزمنة والحميات الاليلية وقشعريرات الصباح، وهو علاج ماثور للرُغاف المترافق مع الحرارة.

■ مضاد للملاريا استخدم الشَّيْبُح



الشَّيْبُح الصيني له أوراق مثشابة خضراء زاهية. يستخدم على نطاق واسع في العالم كمضاد فعال للملاريا.

المنبث والزراعة

ينبت الشَّيْبُح الصيني في الأراضي العشبية والأراضي البور في فيتنام واليابان والصين وكوريا وروسيا. ويؤزر في شرقي الصين. يتم تكثير العتبة عن طريق البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. تجنى في الصيف قبل الإزهار.

الأنواع ذات الصلة

يستخدم الشَّيْبُح الخيمى (*A. apiacea*) ذو الصلة بشكل متبادل مع الشَّيْبُح الصيني في الصين ويستخدم في فيتنام كمقو عام. وتستخدم أنواع عديدة أخرى من الأرطماسيا طيباً: القيصوم (*A. abrotanum*)، ص 170) والأفسنتين (*A. absinthium*)، ص 63) والشَّيْبُح الشعري (*A. capillaris*)، ص 170)، والشَّيْبُح الشرقي (*A. cina*)، ص 170)، والطرخون (*A. dracunculus*)، ص 171) والثويلاء (*A. vulgaris*)، ص 171).

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (أبروتاعين، بيتاينوبونين)
- لاكتون تربين أحادي نصف

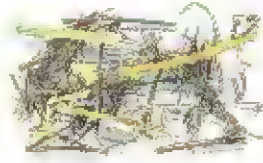
الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على الأرتيميسينين، وهو مضاد قوي للملاريا.

تجنى الأوراق في الصيف

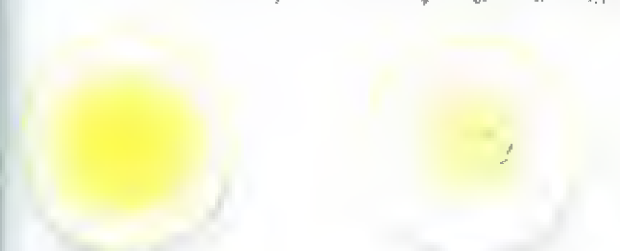
أوراق غضة

أوراق مجففة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يؤخذ الشَّيْبُح الصيني إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



انصيفه توصف للوقاية من الملاريا. وتستخدم أيضاً لعلاج المرض نفسه

القيح شديد المראה يستخدمه العشايون لعلاج الصُّعَاع والحمى.

الاقراص تحتوي على الأرتيميسينين، المستخرج من العشب. وتؤخذ لمعالجة الملاريا في المناطق المدارية.

وهو مفيد على وجه الخصوص في معالجة سلالات الملاريا المقاومة للعقاقير. ويمكن أيضاً استخدام النبتة بأكملها لعلاج الملاريا، حيث تعمل كواقٍ قتل من احتمالات الإصابة بالعدوى.

الصيني لمعالجة حمى الملاريا وقشعريرتها منذ آلاف السنين، ويستخدم الأرتيميسينين اليوم في كثير من البلدان كمضاد للملاريا. فالأرتيميسينين يقلل من مخاطر تطوّر الملاريا ويساعد في الشفاء بسرعة.



الأسطرغالس
نبته معترة تملو 40 سم،
لها سوق شعراء وأوراق
تنقسم إلى 12-18 زوجاً
من الوريقات.

الأسطرغالس Astragalus, Milk Vetch, Huang Qi

Astragalus membranaceus (Leguminosae)

الأجزاء المستخدمة



الجذر علاج مقو ماثور في
الصين، يحسن مستويات الطاقة
ويساعد الجسم في مقاومة
البرد.

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبه لا يخط الأسطرغالس عند وجود اضطرابات جلدية

المغلي لفر الدم، يصنع مغلي (انظر ص 290)
باستخدام 12 غ من الجذر و 12 غ من حبشيشة
الملاك الصينية، يؤخذ كوجان يومياً.



قرفة

حبشيشة الملك الصينية

جذر مجفف مغلي كمقو منه، يلقى
كل يوم 5-10 غ من الجذر لوحده
أو مع 1 ملعقة صغيرة من العسل
ويؤكل مع الوجبات.

علاج للزكام والصد، يصنع مغلي (انظر
ص 290) باستخدام 20 غ من الجذر و 5 غ
من القرفة، يشرب كوب مرتين يومياً.

أسطرغالس

مهم: الصبغة (الإعاديما، ص 291)، للتعرق الليلي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرة أو
اثنين يومياً.

الأسطرغالس غير معروف جيداً في الغرب، رغم أنه يعتبر إحدى أكثر
الأعشاب الموقية شهرة في الصين. وفي الصين، يستخدم الجذر،
المعروف باسم هوانغ كي، منذ آلاف السنين. طعمه حلو، وهو مقو
مدفئ مناسب للصغار خاصة، وللأشخاص النشيطين جسدياً إذ يزيد
قدرتهم على التحمل ويحسن مقاومتهم للبرد. وغالباً ما يمزج مع أعشاب
أخرى كمقو للدم

الأسطرغالس مدر للبول واته يخفف
ضغط الدم ويزيد القدرة على التحمل.
* الأبحاث الغربية ركزت الأبحاث
الأميركية مؤخراً على قدرة
الأسطرغالس على استعادة عمل
المناعة السوي عند مرضى السرطان،
وتوحي الأدلة السريرية أن مرضى
السرطان الذين يخضعون للعلاج
الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة
أكبر ويعيشون مدة أطول إذا أعملوا
الأسطرغالس في الوقت نفسه.

الاستخدامات المأثورة والحالية

* علاج مقو يزيد التحمل

الأسطرغالس مقو كلاسيكي، بل لعله
يتفوق على الجينسنغ (*Panax ginseng*،
ص 116) عند الشباب. وفي الصين،
يعتقد أنه يدفئ ويقوي، الواي كي،
wei qi (طاقة وقائية تدور تحت الجلد
مباشرة)، ويساعد الجسم في التلاؤم
مع التأثيرات الخارجية، وخاصة البرد.
ويريد الأسطرغالس المقاومة المناعية
ويحسن قدرة التحمل البدنية بشكل
ملحوظ.

* التحكم في السوائل رغم أن

الأسطرغالس موسع للأوعية (يشجع
الدم على التدفق نحو السطح)، إلا أنه
يستخدم للتعرق المفرط، بما في ذلك
التعرق الليلي، كما أنه مفيد في تفريج
احتباس السوائل وخفض العطش،
ويشجع الجهاز على العمل بشكل
سوي.

* منبه للمناعة الأسطرغالس ليس
عشبة للمرض الحاد، ومع ذلك فهو دواء
مفيد جداً للعدوى الفيروسية، مثل
الزكام.

* استخدامات أخرى يعالج

الأسطرغالس الأعضاء الهابطة،
وبخاصة الرحم، كما أنه مفيد لتزيف
الرحم، وغالباً ما يمزج مع حبشيشة
الملاك الصينية (*Angelica sinensis*،
ص 60) كمقو للدم لعلاج فقر الدم.



الأسطرغالس عضو مثالي في فصيلة
البازلاء وهو وثيق الصلة بالنسوس.

المنبت والزراعة

الأسطرغالس تنبت موطنها منغوليا
وشمال الصين وشرقيها. تزرع ببذر
البذور في الربيع أو الخريف وتنمو في
تربة رطبة جيدة التصريف ومشمسة.
تجنى جنود النباتات التي يبلغ عمرها 4
سنوات في الخريف.

المكونات الرئيسية

- * أسباراجين
- * كالسيوم
- * قورمونين
- * أستراغالوزيدات
- * كومانكينين
- * ستيرولات

الأفعال الرئيسية

- * علائم (مكيك)
- * مدر للبول
- * مضاد للفيروسات
- * منبه للمناعة
- * موسع للأوعية

الأبحاث

- * الفحوصات الصينية تشير
- الفحوصات في الصين أن

Deadly Nightshade, Belladonna سبت الحُسن

Atropa belladonna (Solanaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



سبت الحُسن
شبة معمرة ذات
أوراق كبيرة وعنبات
سوداء، تطلو 1.5
متر.

الأجزاء المستخدمة

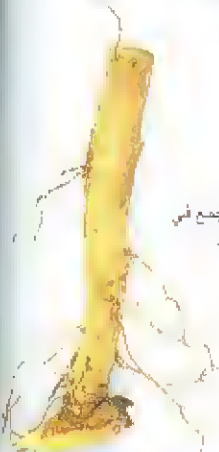
الأوراق تجنى في أوائل الصيف لها مفعول أضعف من مفعول الجذر.
لكن يشيع استخدامها أكثر



أوراق مجففة



أوراق غضة

للأوراق خصائص مرخية،
مثل الجذرالجذر يجمع في
الخريف.

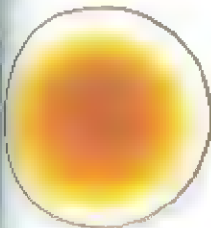
جذر غص



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا عندما يسلمها عشاب طبي أو ضيق، قد تكون سبت الحُسن مميتة إذا أخذت بجرعة خاطئة



الصيغة مرخ قوي، وهي تصنع من
الأوراق أو الجذر يصفها الممارسون
العشبيون لتفريغ المعص ومعالجة
مرض باركنسون.

رغم أن سبت الحُسن تستحضر صور السُم والموت، فإنها على غرار
كثير من النباتات علاج هام ومفيد عندما تستخدم بشكل صحيح.
ونستخدم بعض مكوناتها في الطب التقليدي لتوسيع الحدقات مثلاً من
أجل فحص العينين، وتوصف سبت الحُسن في طب الأعشاب بشكل
رئيسي لتفريغ المعص المعوي وعلاج القروح الهضمية.

يقتل التعرق

مخدّر

مهنيء

الأبحاث

فلوانينات التروبان إن عمل
فلوانينات التروبان معروف بشكل جيد،
فهو تثبط الجهاز العصبي اللاوي
الذي ينحكم في نشاطات الجسم
اللاإرادية، وذلك بخفض الشعاب
والإفرازات المعوية والمعدية والقصبية
فضلاً عن نشاط التنبّيات البولية
والمثانة والأمعاء، كما أن فلوانينات
التروبان تزيد سرعة القلب وتوسع
الحدقات.

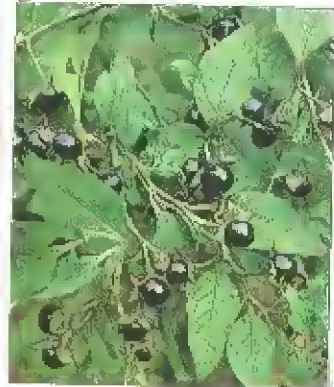
الاستخدامات الماثورة والحالية

التراث الشعبي كان يعتقد أن سبت
الحُسن تساعد الساحرات في الطيران.
ويعتقد أن اسمها بلادونا يشير إلى
استخدامها من قبل النساء الإيطاليات
لتوسيع حدقات عيونهن، ما يجعلهن
أكثر جاذبية.

مرخية استخدمت سبت الحُسن
بالطريقة نفسها عبر التاريخ، فهي
توصف لترخية الأعضاء، المتمددة،
وبخاصة المعدة والأمعاء، ما يفرج
المعص المعوي والألم، كما أنها تعالج
القروح الهضمية بخفض إنتاج الحمض
المعوي وترخي تشنجات التنبّيات
البولية.

مرض باركنسون يمكن استخدام
العشبة لعلاج أعراض مرض
باركنسون، فتخفض الرعاش tremors
والصل (التيبس) rigidity وتحسن
النطق والحركة.

مخدّرة إن خصائص سبت الحُسن
المرخية للعضلات تجعلها مفيدة في
الطب التقليدي كمخدّر، لا سيما عند
الحاجة إلى إبقاء الإفرازات الهضمية أو
القصبية في حدودها المثلى.

سبت الحُسن تنتج في الخريف عنبات سوداء
مميّزة لداعة بحجم الكرز.

المنبت والزراعة

سبت الحُسن موطنها في أوروبا وغربي
آسيا وشمال إفريقيا، وهي اليوم تزرع
في العالم أجمع. تزدهر في التربة
الطباشيرية والغابات وفي الأراضي
البور. تجنى الأوراق في الصيف
ويجمع الجذر من السنة الأولى وما
فوق في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

إن كثيراً من نباتات الفصيلة الباذنجانية
(Solanaceae) أدوية قوية، بما في ذلك
الباذنجان (Solanum melongena)، ص
268) والنبغ المعروف (Nicotiana
tabacum، ص 257) والبنج الأسود
(Hyoscyamus niger، ص 249).

المكونات الرئيسية

فلوانينات التروبان (0.6% على
الأكثر)، بما في ذلك الهوسيامين
والأتروبين
فلانينات
كومارينات
قواعد طيارة (نيكوتين)

الأفعال الرئيسية

مضاد لتشنج العضلات الملساء



البارسمة البتولية
جنية دغلية نخلو مترين
لا سرق لها، لها أوراق
جلدية خفيفة منقطة بغدد
زيتية

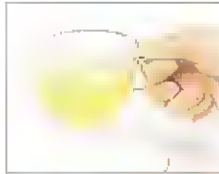
الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجنى في
الصيف وتستخدم في
مستحضرات للعدوى
البولية.

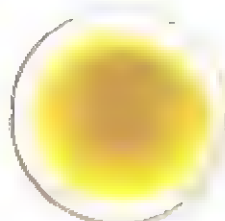
تصنوي الأوراق
على زيت طيار
مطهر

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقيع (الإعداد: ص 290).
لالتهاب البروستات، يُشرب
كوب مرتين يومياً.



الصبغة (الإعداد: ص 291).
للعدوى البولية المزمنة، تؤخذ 40
قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.



البرشامات (الإعداد: ص 291).
لالتهاب المثانة، تؤخذ برشامة 500
مع مرتين يومياً.

والعشبة منبهة للرَّجَم وتحتوي على
البوليفون، الموجود أيضاً بكميات
كبيرة في النعنع السنبل (Mentha
pulegium، ص 233)، والبوليغون مائّة
سُجْهسة ومنشّطة قوية للحيض، لذا
يجب ألا تؤخذ البارسمة البتولية أثناء
الحمل.

الاستخدام الذاتي

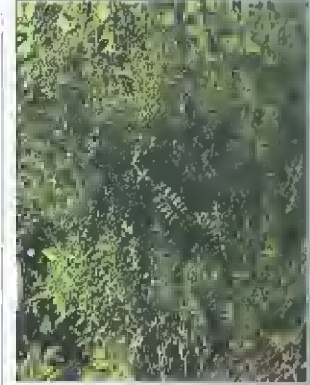
العداوي البولية، ص 314.

البارسمة أو صبغتها مفيدة في علاج
التهاب المثانة والتهاب الإحليل،
وبخاصة عندما يكون لهما علاقة
بمشكلة المبيضات candida، مثل
السلاق المهبلي vaginal thrush.
ويُفضل النقيع عامة على الصبغة، لا
سيما عندما يكون ظهور العدوى
مفاجئاً. ويستخدم النقيع أيضاً كمنظف
(دوش) للسيلان المهبلي الأبيض
leucorrhoea والسلاق المهبلي أحياناً

البارسمة البتولية Buchu

Barosma betulina (Rutaceae)

البارسمة البتولية علاج جنوب إفريقي مأثور، يؤخذ كمنبه ومدر للبول
ولتفريغ الشكاوى الهضمية. وتحظى في طب الأعشاب الغربي بتقدير
كمطهر بولي ومدر للبول، وتستخدم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة
وغيره من عداوي السبيل البولي. للبارسمة عطر ومذاق حميرين يُذكر
بالكشمش الأسود blackcurrant، لكن يصفه البعض بأنه مزيج من إكليل
الجبل والنعنع.



البارسمة البتولية تزرع على نطاق
تجاري وتستخدم للتميز كشجرة مشروب
الكشمش الأسود.

المنبث والزراعة

البارسمة البتولية موطنها جنوب
إفريقيا حيث تزرع على نطاق واسع
على سفوح التلال، كما تزرع أيضاً في
أنحاء من أمريكا الجنوبية. تزرع النبتة
من الفسائل في أواخر الصيف وتُحلب
تربة جيدة التصريف ومناخ مشمس،
تُجس الأوراق عندما تزهّر النبتة أو تُشتر
في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك نوعان وثيقا الصلة: البارسمة
المحززة (B. crenulata) و البارسمة
المنشورية الورقية (B. serranifolia).
يستخدمان بطريقة مماثلة للبارسمة
البتولية، لكن يحتويان على الزيت
الطيار أقل، كما أنهما أقل فعالية.

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار 5-2.5%، يضم
البوليفون والمنتون والديورفينول
■ مركبات الكبريت
■ فلاونويدات (بيوسمين، روثين)
■

الأفعال الرئيسية

■ مطهر بولي

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج تقليدي البارسمة البتولية
علاج موروث لشعب الخويخوين
Khoikhoi بجنوب إفريقيا. يستخدم
كمنبه عام ومدر للبول. ولأنها نبتة ذات
عطر قوي، تؤخذ كطاردة للريح تساعد
في تفريغ الريح والنفخة.

■ الاستخدام الغربية المبكرة
استوردت النبتة إلى بريطانيا للمرة
الأولى سنة 1790 وأصبحت دواء
رسمياً في سنة 1821، حيث أدرجت في
دستور الأدوية البريطاني British
Pharmacopoeia كعلاج فعال لـ التهاب
المثانة والتهاب الإحليل والتهاب الكلى
ونزلة المثانة.

■ علاج بولي حديث تستخدم
البارسمة البتولية اليوم في طب
الأعشاب الغربي لنفس أنواع الشكاوى
البولية التي كانت تستخدم لها في القرن
التاسع عشر، ويشيع وصفها لعدوى
السبيل البولي، وغالباً ما تثبت فعاليتها
في علاج التهاب المثانة الحاد عندما
تُمزج مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة
(Zea mays، ص 152) والعرعر الشائع
(Juniperus communis، ص 223).
وعندما تؤخذ بانتظام، يمكن أن تحول
دون معاودة نوبات التهاب المثانة
والتهاب الإحليل المزمنة. كما تؤخذ من
أجل التهاب البروستات والمثانة
الهبوكة مزمنة في الغالب مع أعشاب
مثل عنب الدب (Aretostaphylos
uva-ursi، ص 168) وشعر الذرة.
ولمكوناتها الفعّال، الديورفينول، فعل
مدر للبول ووجهاً يبرر بشكل جزئي
تأثيرها المطهر للجهاز البولي.

■ استخدامات شائعة نقيع

الحَبْلَاب الصيني، الحُسَيْكَة الثلاثية الأجزاء

Bupleurum, Hare's Ear Root, Chai Hu

Bupleurum chinense syn. B. scorzoneraefolium (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية



الحبلاب الصيني
نبات معمرة تغلظ من
واحد، لها أوراق منجلية
الشكل وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الصفراء.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُجنى في الربيع
والخريف عندما يخنثي على
معظم المواد المعذية، يستخدم
لصنع مقو للكبد.

جذر مجفف
مشرح



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حبلاب صيني

سوس



المغلي (لإعداده، ص 291).
للحث على التعرق ومن ثم
خفض الحرارة، بشرب كوب 3
مرات يوميا.

علاج لتحسين عمل الكبد، يغلى 15 غ من الحبلاب
الصيني و 5 غ من السوس مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ على 3 جرعات
خلال 24 ساعة.

يمارسون الطب الغربي التقليدي إلى
استخدام مواد مستخلصة من جذر
الحبلاب لعلاج المرضى الذين يشعرون
من الكبد.

استخدامات أخرى يفيد الحبلاب
الصيني أحيانا في علاج البراسير
والنسيج الهابط في الحوض، مؤثرا
الرحم أو هبوطه.

الحصى يؤخذ الحبلاب في الصين
لخفض الحمى لا سيما عندما تكون
مصحوبة بطعم مر في الفم وهيوجية
وقياء ووجع بطني أو دوام ودوام.

علاج باپاني حديث تماشى
الاستخدامات الماثورة للحبلاب
الصيني مع الأبحاث العلمية بشكل جيد
دفع كثيرا من الأطباء اليابانيين الذين

ورد الحبلاب الصيني لأول مرة في نصوص من القرن الأول قبل
الميلاد، وهو إحدى أعشاب التوافق harmony في الصين التي توازن
الأعضاء والطاقت المختلفة ضمن الجسم. تستخدم كمقو لعمل السبيل
الهضمي وتحسن وظيفة الكبد وتساعد في دفع الدم إلى سطح الجسم.
وقد أثبتت الأبحاث الحديثة في اليابان الاستخدام الماثور للحبلاب
الصيني وأظهرت أنه يحمي الكبد.

التي أجريت في اليابان منذ الستينيات
على جنس الحبلاب أن السايكوزيدات
أدوية قوية، ويبدو أنها تقي الكبد من
السُمِّية وتقوي وظيفته حتى عند
الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات
في الجهاز المناعي. وبيئت التجارب
السريية التي أجريت خلال الثمانينيات
في اليابان عقب هذا الاكتشاف أن الجذر
فعال عندما يستخدم في علاج التهاب
الكبد وغير ذلك من مشكلات الكبد
المزمنة.

مضاد للالتهاب السايكوزيدات
تحت الجسم على إنتاج الستيرويدات
القشرية وتزيد مفعولها المضاد
للالتهاب.



الحبلاب الصيني يبيع في
حوانيت الأعشاب الطبية في الصين.
ويؤخذ على نطاق واسع كمقو للكبد.

الهنبات والزراعة

ينمو الحبلاب الصيني في الصين
ويؤزرع في الأجزاء الوسطى والشرقية
من البلاد، ويوجد أيضا في أنحاء أخرى
من آسيا وفي أوروبا. يتم تكثير
الحبلاب من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذور في الخريف ويتطلب
تربة جيدة التصريف ومناخا مشمساً.
تقتلع الجذور في الربيع والخريف.

المكونات الرئيسية

- بوبلورومول
- صابونينات ثلاثية التربينويد.
- سايكوزيدات (سايكوسابونينات)
- فلاونيات (روتين)

الأفعال الرئيسية

- يقي الكبد
- مضاد للالتهاب
- مقو
- مضاد للفيروسات

الأبحاث

- السايكوزيدات كشفت الأبحاث

الاستخدامات الماثورة والحالية

علاج صيني قديم الحبلاب
الصيني يؤخذ في الصين كمقو للكبد
منذ ما يزيد على 2000 سنة. ويعتقد أنه
يقوي الطاقة الأساسية، الكي، أو للكبد
وأن له تأثيراً مقوياً للطحال والمعدة.
ويستخدم الحبلاب في الطب الصيني
لمعالجة لعدم التوافق disharmony
بين الكبد والطحال، وهي حالة تتبدى
في مشكلات الجهاز الهضمي مثل
وجع البطن والنفخة والغثيان وعسر
الهضم.

مشكلات الكبد الحبلاب الصيني

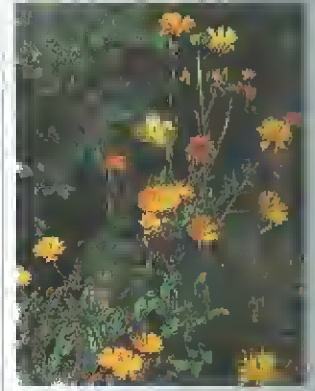
علاج ممتاز للكبد الذي يعمل بشكل
وديء، وهو أمر مشترك مع الحشيش
البرتي (Carduus marianus، ص 71)
وأعضاء جنس السوس Glycyrrhiza،
مثل السوس (G. glabra، ص 99)
والكرسفية الثنائية المسكن (G.
uralensis، ص 215). وربما يساهم
عمله المضاد للالتهاب في استخدامه
الإجمالي لعلاج مرض الكبد.



أذريون الحدائق
نبات معمرة تعلق 60
سم. لها رؤوسات
أزهار زاهية البرتقالية
تشبه الأقوان في
بنيتها.

أذريون الحدائق Marigold, Pot Marigold *Calendula officinalis* (Compositae)

أذريون الحدائق هو أحد أكثر الأعشاب شهرة وتعدد استعمال في طب الأعشاب الغربي. بخلاصة البرتقالية الزاهية علاج ممتاز للجلد الملتهب والمتورم، حيث تساعد خصائصها المطهرة والعلاجية في الحؤول دون انتشار العدوى وتسرع الشفاء. كما أن أذريون الحدائق عشبة منظفة ومزيلة للسموم، يستخدم نقيعه وصبغته لعلاج العدوى المزمنة



أذريون الحدائق كان يعتقد أن أزهاره ترفع المنويات وتجلب المرح.

❖ قابض

❖ يمنع النزيف

❖ يلام الجروح

❖ مطهر

❖ مزيل للسموم

❖ موكّد لطيف للإستروجين

الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ خصائص علاجية أذريون الحدائق مطهر. وبعض مكوناته مضادة للفطر (لا سيما الراتنجيات) ومضادة للجراثيم والفيروسات. كما أن العنبة تقبض الشعيرات الدموية، وهو عمل يفسر فعاليته للجروح وأوردة الدوالي والحالات الالتهابية المتنوعة.

❖ علاج للجلد أذريون الحدائق دواء للجلد قبل كل شيء، يوفر علاجاً فعالاً لمعظم مشكلات الجلد الثانوية.

يستخدم للجروح والجلوف، وللجلد المحمر والملتهب، بما في ذلك الحروق الثانوية وحروق الشمس؛ وللعُد وكثير من أنواع الطفح؛ وللحالات الفطرية مثل السعفة ringworm وسعفة القدم athlete's foot والسلاق thrush. وهو مفيد جداً لطفح الحفاض nappy rash وخبز الرأس cradle cap، ولطفح الحلمات المتقرحة من الإرضاع.

❖ الاضطرابات الهضمية يعالج نقيع أذريون الحدائق وصبغته المشكلات المعوية والفروخ الهضمية مثل التهاب اللُفائفي الناحي regional ileitis والتهاب القولون.

❖ مزيل للسموم لطالما اعتبر أذريون الحدائق عشبة مزيل للسموم، وتساعد في علاج السمية التي تستتبع كثيراً من الحميات والعداوي، واضطرابات الجلد الجهازية مثل الإكزيمة والعد. كما تعتبر العشبة أيضاً منظفاً للكبد والمرارة ويمكن استخدامها لعلاج المشكلات التي تصيب هذين العضوين.

المنبت والزراعة

أذريون الحدائق موطنه جنوبي أوروبا ويذرع في الأقاليم المعتدلة من العالم بسهل تكثيره من البذور. ويزدهر في أي تربة تقريباً. تجنى الأزهار عندما تتفتح في أوائل الصيف وتجفف في الظل.

الأنواع ذات الصلة

يبدون أذريون الحقول (C. arvensis)، وهو نوع بري، خصائص علاجية مشابهة لخصائص أذريون الحدائق.

المكونات الرئيسية

- ❖ ثلاثيات التربين
- ❖ راتنجيات
- ❖ شوكوزيدات مرة
- ❖ زيت طيار
- ❖ ستيرويدات
- ❖ فلافونويدات
- ❖ لثا
- ❖ كاروتينات

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضاد للالتهاب
- ❖ يفرج تشنج العضلات

الأجزاء المستخدمة

بتلات
محفوظة

زهرة مجففة

تشير البتلات
البرتقالية الزاهية
إلى ارتفاع مستوى
الدكونات الفعالة

زهرة
مضرقان

الأزهار تجنى في الصيف،
تنزع الرؤوسات والبتلات
لاستخدامها في كثير من
المستحضرات.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهيم (الكريم) سهل التحضير (انظر ص 295). يوضع على الجروح والجلوف.

المرمم (الإعداد، ص 294). للحروق الثانوية، يوضع 3 مرات على الأكثر يومياً.

النقيع (الإعداد، ص 291). للعدوى الفطرية المزمنة، مثل السعفة أو السلاق، يُشرب كوب 4 مرات يومياً.

❖ النقيع الزيتي (الإعداد، ص 293). للجلد الجاف الملتهب، يفرغ على المنطقة 2-3 مرات يومياً.

- ❖ استخدامات فاسائية لأذريون الحدائق عمل لطيف موكّد للأستروجين، وغالباً ما يستخدم للمساعدة في خفض ألم الحيض وتنظيم النزيف الحيضي. ويشكل النقيع نطولاً (دوشاً) فعالاً للسلاق المهبلي.
- ❖ استخدامات الذاتية
- ❖ ألم الثدي وتقرح الحلمات، ص 315.
- ❖ أوردة الدوالي، ص 302.
- ❖ الجروح والكدمات، ص 304.
- ❖ سعفة القدم، ص 304.
- ❖ طفح الجلد الملتهب، ص 303.
- ❖ طفح الحفاض، ص 318.
- ❖ طفح القرأص، ص 303.
- ❖ العد والحجوب، ص 305.
- ❖ العداوي الهضمية، ص 305.



الفليفلة الدغلية
جذبة شائكة معمرة
تعلو عنقاً واحداً، لها
نثار حمراء مخروطية
ملبنة بينور ببطء.

الفليفلة الدغلية Cayenne, Chilli *Capsicum frutescens* (Solanaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تحسن الهضم ودوران الدم.



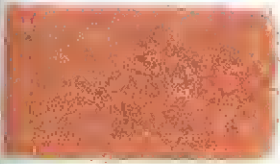
ثمرة مجففة

تمتد قرون الثمرة
حتى طول 10 سم

ثمرة غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منبهات لا تتجاوز الجرعة المذكورة، لا تؤخذ البذور وحدها. لا تؤخذ عند الإصابة بفروخ
عضمية أو عسر هضم جمفي. لا تؤخذ جرع مليئة أثناء الحمل أو الإرضاع. تجنب لمس
العينين أو الجروح بعد تناول الفليفلة الدغلية



المسحوق لالتهاب الحلق، يضاف رشّة إلى
25 مل من عصير الليمون يخفف بالسا.
الساخن، ويضاف العسل. يستخدم للترخوة



التفقع الزيتي بضاف 100 غ من الفليفلة
المفروسة إلى 500 مل من الزيت وتطهى
على نار هادئة (انظر ص 203). تدلك
الأطراف المصابة بالرشّة بلطف.



الصبيغة (لإعدادها، ص 291). لالتهاب المفاصل،
نمزج 20 نقطة مع 100 مل من صبيغة لحاء الصفصاف
تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء مرتين يومياً

الأفراص ملانة للاستخدام الطويل الأمد. تؤخذ من أجل ضعف دوران الدم
المعزوم (لإعدادها، ص 294). يوضع على البشرة (إذا لم يكن الجلك متفككاً).

وتنشط إفراز العصارات الهضمية، ما
يساعد على الهضم، وتساعد أيضاً في
الوقاية من العدوى التي تنشأ في
الجهاز الهضمي وتواجه العدوى إن
وجدت. والتفرغ بحفنة من الفليفلة
الدغلية ممتاز لالتهاب الحلق، أخيراً،

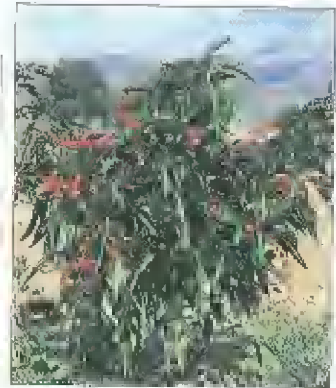
الاستخدامات الذاتية

- ارتفاع الحرارة، ص 311.
- ضعف دوران الدم، ص 302.

الفليفلة الدغلية موطنها الأقاليم المدارية في الأمريكتين، وقد أدخلت إلى
أوروبا لأول مرة في القرن السادس عشر. وهي مشهورة في الطهي
لمذاقها الحار، ولا غرو في أن تعلم أنها مدققة قوية من الناحية الطبية.
تعمل على جهازى دوران الدم والهضم وتستخدم في علاج كثير من
الشكاوى، من التهاب المفاصل والشرث chilblains إلى المغص
والإسهال.

الأفعال الرئيسية

- منبهة
- مقوية
- تفرج تشنج العضلات
- مطهرة
- طاردة للريح
- تزيد تدفق الدم إلى الجلد
- مسكنة
- تزيد التعرق



الفليفلة الدغلية مشهورة جداً في
المكسيك، حيث منشؤها. لدرجة أنها
تستخدم لشكبة المتلجات.

الهبت والزراعة

الفليفلة الدغلية موطنها المناطق
المدارية في الأمريكتين، وتزرع اليوم
في كل أنحاء المنطقة المدارية،
وبخاصة في إفريقيا والهند. تزرع من
البذور في أوائل الربيع وتزدهر في
الأحوال الحارة والرطبة. تُجنى الثمرة
عندما تنضج في الصيف وتجفف في
الظل.

الأنواع ذات الصلة

يوجد كثير من الأنواع والضروب ذات
الصلة بالفليفلة الدغلية، ولكل منها
درجة مختلفة من مذاق الحار. الفلفل
الأحمر (paprika) أو الفلفل المجري
(من الطيف أنواع الفلفل) والفليفلة
الحمراء والخضراء الكبيرة اللذان
يؤكلان كنوع من الخضار هما ضربان
من الفليفلة الزراعية (*C. annuum*)
وغذاءان طبيان مشهوران.

المكونات الرئيسية

- كابساسين (0.1-1.5%)
- كاروتينات
- فلافونيات
- زيت مثيار
- صابونينات ستيرويدية
- (كابسپيدين - في البذور فحسب)

الاستخدامات المأثورة والحالية

المكونات الفعالة الكابساسين
مشهور بأنه المكون المسؤول عن تنبيه
دوران الدم وتغيير تنظيم درجة
الحرارة. عندما يوضع الكابساسين
على الجلد، يزيل إحساس النهايات
العصبية وكان يستخدم في الماضي
كمسكن موضعي، ويعتقد أن
الكابساسينات، الموجودة في
البذور، لها خصائص صادة (مضادة
حيوية).

منبهة مدققة إن سزايا العشبة
المدققة تجعل منها علاجاً قيماً لضعف
دوران الدم والحالات المرتبطة به. وهي
تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم
إلى اليدين والقدمين والأعضاء
المركزية.

الاستخدامات الخارجية عندما
توضع الفليفلة الدغلية موضعياً على
الجلد، تكون مسكنة معدلة. كما أنها
معمرة تزيد تدفق الدم إلى الجزء
المناثر، وذلك يساعد في تنشيط دوران
الدم في حالات الرشّة والتهاب المفاصل
الباردة، ما يعين على إزالة الفضلات
ويزيد تدفق المواد المغذية إلى
الأنسجة. وتوضع الفليفلة الدغلية أيضاً
على الشرث غير المتفكك، ويعتبر
وضع المسحوق داخل الجوارب علاجاً
مأثوراً لمن تبقى قدماه باردين دائماً.

الاستخدامات الداخلية تؤخذ
الفليفلة الدغلية لتفريج الريح والمغص



الكُغَيْب
نبته شائكة لثابتة الحول
تعلو 1.5 متر، لها أوراق
بيضاء ذات مروق
ورؤوسات زهور
أرجوانية.

الحرشف البري، الكُغَيْب *Milk Thistle, Mary Thistle* *Carduus marianus syn. Silybum marianum (Compositae)*

الأجزاء المستخدمة



البذور تحتوي على السيليبارين
الذي يقي الكبد. وهي الجزء
الرئيسي المستخدم في الأدوية.



رؤس
غضن

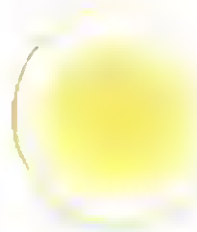


رؤوسات الزهور
تؤكل كغذاء مفع
ويمكن استخدامها
في الأدوية.

الأوراق الشوكية
خضراء إلى
رمادية

رؤس زهرة مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور
(للعادة، ص 200).
لعدوى الكبد، يؤخذ
1/2 كوب يومياً.

برشامات البذور (للعادة، ص 201) تلسكر
المعلق (الخمار)، تؤخذ برشامة 500 مغ.

صبغة البذور توصف لحالات
الكبد المزمنة.

الأقراص توصف للعلاج الطويل الأمد لاضطرابات الكبد.

استخدم الكُغَيْب في أوروبا كعلاج للاكتئاب ومشكلات الكبد منذ مئات
السنين، إن لم يكن آلاف السنين. وقد أكدت الأبحاث الحديثة المعرفة
العشبية الماثورة وأثبتت قدرة العشبة الملحوظة على وقاية الكبد من
التلف الناتج من الكحول وأنواع التسمم الأخرى، ويستخدم الكُغَيْب اليوم
في الغرب لعلاج كثير من حالات الكبد.

مواد مرّة
متعددات الأستيلين

الأفعال الرئيسية

يقي الكبد
ينبه إفراز الصفراء
يزيد إنتاج حليب الثدي
مضاد للاكتئاب

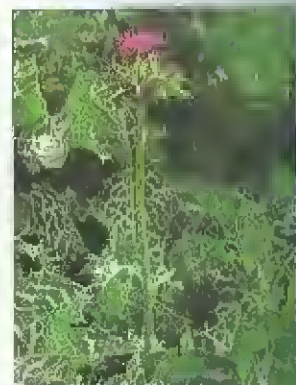
الأبحاث

السيليبارين ركزت الأبحاث
الألمانية منذ السبعينيات على
السيليبارين، وهو مادة موجودة في
البذور، لها تأثير شديد الوقاية للكبد
يحافظ على عمله ويحول دون التلف
الذي تسببه المركبات العالية السمية.
وقد أظهرت أن انهيار الكبد الحاد الناتج
عن أكل رباي كلوريد الكربون أو الفطر
البسام يمكن الوقاية منه إذا تم تناول
السيليبارين قبل ذلك على الفور أو في
غضون 48 ساعة. وقد استخدم
السيليبارين في ألمانيا بنجاح لعلاج
التهاب الكبد وتشمع الكبد.

الاستخدامات الماثورة والحالية

الاستخدامات الماثورة كانت
رؤوسات زهور الكُغَيْب، التي تغلى
وتؤكل مثل الأرضي شوكي، مفيدة
كمقو ربيعي بعد شهور الشتاء التي
يحرم فيها الناس من الخضار. كما كانت
تؤخذ أيضاً لزيادة إنتاج الحليب، وكانت
تعتبر مقاربة للاكتئاب الذي شاع
ارتباطه بالكبد. ويقول جيرارد في
كتابه الأعشاب الطبية Herbal لسنة
1597 «إنني اعتقد أنه [الكُغَيْب] أفضل
علاج لمواجهة كل أمراض الاكتئاب».

اضطرابات الكبد الكُغَيْب هو اليوم
العلاج الرئيسي المستخدم في طب
الأعشاب الغربي لوقاية الكبد ونشاطاته



للكُغَيْب علامات بيضاء مميزة على
أوراقه يسببها، حسب الروايات، حليب
العنزة مريم

المنبت والزراعة

الكُغَيْب موطنه حوض البحر المتوسط
وينمو في كل أنحاء أوروبا، لكنه نادر
في بريطانيا، ينمو في البرية ويزدهر
في الأراضي البور، كما أنه يزرع كثيفة
للزينة. يفضل الكُغَيْب الأماكن
المشمسة ويذر البذور ذاتياً. تقطف
رؤوسات الزهر عندما تتفتح تماماً في
أوائل الصيف وتجمع البذور في أواخر
الصيف.

الأنواع ذات الصلة

هناك أعشاب أخرى ذات تأثير مفيد على
الكبد. وإن يكن أقل فعالية، مثل الشوكية
الحبركة (*Cnicus benedictus*)، ص
191) وهناك أعشاب أخرى، منها
الأرضي شوكي (*Cynara scolymus*)،
ص 196) ، نخعي الكبد من السموم،
لكنها أقل فعالية من الكُغَيْب.

المكونات الرئيسية

■ ليفانات الغلافون (4-1%)
(سيليبارين)

الكيميائي الذي يوصف لمعالجة أمراض
مثل السرطان. وفي الحالة الأخيرة،
يمكن أن يساعد الكُغَيْب في الحد من
الضرر اللاحق بالكبد من العلاج
الكيميائي ويسرع في شفاء الآثار
الجانبية بعد اكتمال العلاج.

الاستقلالية الكثيرة، كما يساعد في
تحديد خلاياه. وتستخدم العشبة في
علاج التهاب الكبد واليرقان، فضلاً عن
الحالات التي يخضع فيها الكبد
للإجهاد - سواء من عدوى أو إفراط
في تناول الكحول أو من العلاج

السَّنا المَكِّي، السَّنا الحجازي Senna, Alexandrian Senna Cassia senna syn. Senna alexandrina (Leguminosae)

النباتات الطبية الرئيسية

السَّنا المَكِّي
جنية معمرة صغيرة
تلط متراً واحداً، لها
ساق خشبية مستقيمة
وأزهار صفراء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق لمفعولها أقوى من
مفعول القرون ولا يشيع
استخدامها كثيراً.

أوراق مجففة

أوراق غضة

القرون تكون أطرى من الأوراق وهي
تصنع في أقراص أو مستحضرات
أخرى

قرون مجففة

قرون غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبهات لا يعطى للأطفال دون 12 سنة. لا يؤخذ لمدة تزيد على 14 أيام كل مرة. لا يؤخذ عند الإصابة
بإلتهاب القولون. لا يؤخذ أثناء الحمل.



الأقراص هي مستحضر السنا
المكي القياسي والملائم. تؤخذ
هذه الإمساك العرضية.



المغلي للإمساك. يُنقع 6-3 قرون
من السَّنا المَكِّي و 1 غ من الزنجبيل
الغض في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 12-6 ساعة.
يصفى ويشرب.



زنجبيل

القيح للإمساك المعتدل. ينقع
2-1 قرن من السَّنا المَكِّي و 1 غ
من الزنجبيل الغض و 2-1 قرن من
القرنفل في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 15 دقيقة. يصفى ويشرب.

القيح للإمساك المعتدل. ينقع
2-1 قرن من السَّنا المَكِّي و 1 غ
من الزنجبيل الغض و 2-1 قرن من
القرنفل في كوب من الماء المغلي
حديثاً لمدة 15 دقيقة. يصفى ويشرب.

لعل كل الناس تقريباً أخذوا مستحضراً يجتوي على السَّنا المَكِّي في وقت
ما من حياتهم. وربما يكون السَّنا المَكِّي من أكثر الأعشاب الطبية
شهرة، على الأقل لأنه لا يزال يستخدم على نطاق واسع في الطب
التقليدي. فهو مسهل فعال جداً وعلاج مفيد على وجه الخصوص لنوبة
الإمساك العرضية. له مذاق من قليلاً ومثير للأشمتزاز، ولذلك يُمزج عامة
مع أعشاب أخرى.

● غليكوزيدات النفتالين
● ثنائي
● فلاونويدات
● زيت طيار

الأفعال الرئيسية

● منبه
● ملين
● هرور (مسهل قوي جداً)

الأبحاث

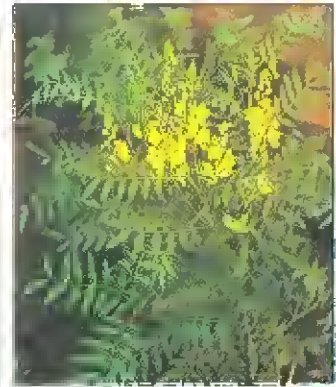
● السنوزيدات أدت الأبحاث
الواسعة التي أجريت في الـ 50 سنة
الآخيرة إلى فهم أعمق لمفعول السَّنا
المَكِّي. تُهيج السنوزيدات بطانة الصغى
الغليظ، ما يؤدي إلى تقلص العضلات
يشددة، فينتج عن ذلك تحرك الأمعاء بعد
نحو 10 ساعات على تناول الجرعة.
وتوقف السنوزيدات أيضاً امتصاص
السوائل من المعى الغليظ، ما يساعد
على بقاء البراز طرياً.

الاستخدامات الماثورة والحالية

● السجلات الميكرة استخدمت
العشبة لأول مرة من قبل الأطباء العرب
في القرن التاسع الميلادي.
● الإمساك استخدم السَّنا المَكِّي
دائماً للإمساك بوجه خاص، وهو ملائم
جداً عندما تدعو الحاجة لأن يكون البراز
ليناً، كما في حالات التمرق الشرجي،
والسَّنا المَكِّي ملين جيد على المدى
القصير لكن يجب ألا يؤخذ لمدة تزيد
على 10 أيام، لأن ذلك يؤدي إلى ضعف
عضلات المعى الغليظ.
● هرور cathartic بما أن السَّنا المَكِّي
هرور (مسهل قوي جداً) فقد يسبب
مغصاً معويّاً ومغصاً بطنياً، لذا يؤخذ
عادة مع أعشاب عطرية طاردة للريح
ترخي عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

● الإمساك، ص 307.



السَّنا المَكِّي جنية ذات أزواج من الأوراق
الرمحية المرفثة على جانبي ساق
مركزية

المهنت والزراعة

السَّنا المَكِّي موطنه إفريقيا المدارية
ويزرع اليوم في كل أنحاء القارة.
يُسبَّبت من البذور في الربيع أو من
الفسائل في أوائل الصيف ويتطلب
الكثير من الشمس. يمكن قطف الأوراق
قبل أن تزهو النبات أو في أثناء ذلك،
وتُجمع القرون عندما تنضج في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

هناك أكثر من 400 نوع من السَّنا. يُزرع
السَّنا الهندي (*C. angustifolia*) في
شبه القارة الهندية، وله نفس
الخصائص العلاجية التي يتميز بها
السَّنا المَكِّي. ويستخدم في الطب
الأيورفيدي لمشكلات الجلد واليرقان،
والتهاب القصبات وفقر الدم، فضلاً عن
الإمساك. ويستخدم السَّنا الواسع
الورق (*C. obtusifolia*) في الطب
الصيني الماثور لأنماط «الكبد النارية»،
والإمساك والتصلب
العصيدي atherosclerosis.

المكوّنات الرئيسية

● غليكوزيدات الأنثراكينون
(سنوزيدات)



عشبة النساء الزرقاء
نبات معمرة تعلو مترًا
واحدًا، لها أوراق كبيرة
ثلاثية الفصوص وأزهار
أرجوانية مزرقّة وعنبات
زرقاء غامقة

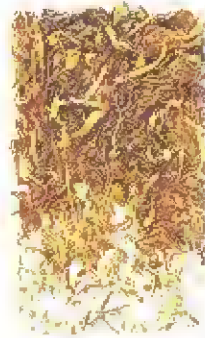
Blue cohosh, Squaw Root, Papoose Root عشبة النساء الزرقاء *Caulophyllum thalictroides* (Berberidaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذور والجذور
يقلعان في الخريف
ويجففان للاستخدام
في المستحضرات
الطبية.

جذر وجذور
مغسّ

يحتوي الجذر على
مركبات ستيرويدية
تساعد على الولادة



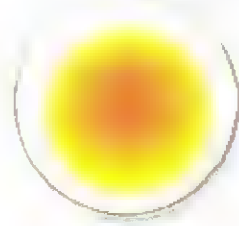
جذر وجذور مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف إخصائي لا تأخذ أثناء الحمل يمكن أن تسبب البحة التهاب الجلد التماسي



المغلي يصفه العشابون
لتفريغ ألم الحيض وعلاج
التهاب المفاصل.



الصيغة تعطى أثناء
الولادة لتفريغ الأمها
وتسريعها.

للرحم، لكنها عشبة مفيدة أثناء
الولادة.

❖ مضادة للالتهاب تستطيع عشبة
النساء الزرقاء تخفيض الالتهاب
وتستخدم في بعض الأحيان في علاج
حالات التهاب المفاصل والروماتيزم.

الاستخدامات الماثورة. فلا تزال
تعتبر عشبة ملائمة للنساء بوجه
خاص وتستخدم بشكل رئيسي كمقوِّ
للرحم يفرِّج ألم الرحم والمبيض
ويساعد في تحسين النزيف الحيضي.
يجب ألا تؤخذ أثناء الحمل لأنها مثبِّة

عشبة النساء الزرقاء عشبة أمريكية شمالية ماثورة، لا تزال تثبت في
غابات شرقي أمريكا الشمالية. وكانت تستخدمها القبائل الهندية المختلفة
على نطاق واسع لتسهيل الولادة. ولا تزال عشبة النساء الزرقاء تعتبر
عشبة نسائية، وتستخدم حالياً في طب الأعشاب الغربي بشكل رئيسي
لعلاج حالات نسائية متنوعة، رغم أنها مفيدة أيضاً لالتهاب المفاصل.

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مدرة للبول
- ❖ تحض على الحيض
- ❖ مقوية للرحم
- ❖ مضادة للرشية (الروماتيزم)
- ❖ تزيد التعرق
- ❖ مضادة للالتهاب

الأبحاث

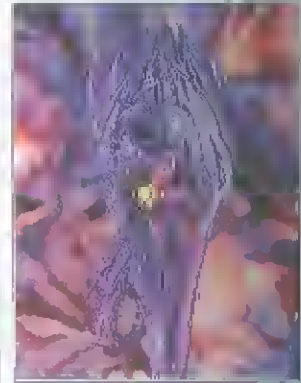
❖ الصابونينات الستيرويدية عشبة
النساء الزرقاء عشبة تفتقر إلى الأبحاث
وتستحق مزيداً من الفحص. وربما
ترجع شهرتها كعشبة مسهلة للولادة
ولعلاج حالات نسائية إلى الصابونينات
الستيرويدية، وهي معروفة بأنها تثبِّة
الرحم.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ عشبة نسائية ماثورة عشبة
النساء الزرقاء عشبة طبية كانت
مشهورة لدى عدد كبير من القبائل
الأمريكية المحلية. وكانت تعتبر في
المقام الأول عشبة نسائية تساعد في
تحسين التقلصات أثناء الولادة وتقوم
الحيض المتأخر أو غير المنتظم
وتخفف النزيف الحيضي الشديد والم
الحيض.

❖ استخدامات ماثورة أخرى كان
الأمريكيون المحليون يأخذون الجذر
كمناخ للحمل وكان كلا الجنسين
يستخدمونه لعلاج الحالات التناسلية -
البولية.

❖ علاج حديث تعلم المستوطنون
الأوروبيون في أمريكا الشمالية عن
قيمة عشبة النساء الزرقاء من الشعوب
المحلية، وأدرجت العشبة في دستور
الأدوية الأمريكي Pharmacopocia of
the United States حتى سنة 1905.
ولا تختلف الاستخدامات الطبية الحالية
لعشبة النساء الزرقاء كثيراً عن



عشبة النساء الزرقاء نبات ذات مظهر
أخاذ. لها ثلاث سوق أرجوانية إلى زرقاء
تنقسم إلى أوراق في أعلاها تحيط بزهرة
واحدة.

المنبت والزراعة

تنت عشبة النساء الزرقاء في البرية
في أنحاء كثيرة من أمريكا الشمالية، من
منيتوبا إلى ألاباما، وتفضل الأودية
الحرجية والمنحدرات المواجهة للشمال
والضفاف الرملية. تجمع بشكل رئيسي
من البرية، لكن يمكن زراعتها، وفي هذه
الجالة تستنبت من البذور التي تبذر
عندما تنضج أو بتقسيم الجذر في
الخريف. ويجصد الجذر والجذور في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة النساء الروسية *C. robustum*
نوع روسي يعتقد أنه له خصائص
مماثلة. ويعرف عنه أنه يحتوي على
مكونات مبيدة للفطر.

المكونات الرئيسية

- ❖ قلوئيدات (كولوفيلين، لاجورثين،
ماغنثولورين)
- ❖ صابونينات ستيرويدية
(كولوصابونين)
- ❖ راتينج



قصعة الماء الهندية
نبات زاحف تعلو 50
سم، لها أوراق
مروحية الشكل

قصعة الماء الهندية، سرّة البحر الهندية

Gotu Kola, Indian pennywort

Centella asiatica syn. *Hydrocotyle asiatica* (Umbelliferae)

النباتات الطبية الرئيسية

قصعة الماء الهندية علاج أبورفيدي قديم يستخدم اليوم على نطاق واسع في الغرب، إنها مقو مفيد وعشبة منقطة لمشكلات الجلد والاضطرابات الهضمية. تستخدم في الهند لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الجذام leprosy، لكنها تقدّر بشكل رئيسي كعشبة مجددة للحياة تقوي الوظيفة العصبية والذاكرة. لها مذاق مر إلى حلو وحاد، وتستخدم في الهند أحياناً في السلطات وكخضرة.

وجنوبي الولايات المتحدة. كما أنها تنبت في المناطق شبه المدارية من أستراليا وجنوبي إفريقيا وأمريكا الجنوبية، وهي تفضل المناطق السبخة وضفاف الأنهار، يمكن زراعتها من البذور في الربيع رغم أنها تجمع عادة من البرية. تحصد الأجزاء الهوائية على مدار السنة.

الأنواع ذات الصلة

قصعة الماء (*Hydrocotyle vulgaris*) نوع أوروبي قريب، لكنه، خلافاً لقصعة الماء الهندية، ليس لها أي استخدامات علاجية معروفة.



قصعة الماء الهندية تنمو في البرية في الهند.

المنبت والزراعة

قصعة الماء الهندية عشبة موطنها الهند

المكونات الرئيسية

- ❑ صابونينات ثلاثية التربينويد (أسياتيكوسيد، براهموسيد، تانكونوسيد)
- ❑ قلوانيات (هيدروكوتيلين)
- ❑ مواد مرة (غيلارين)

الأفعال الرئيسية

- ❑ مقوية
- ❑ مضادة للرتية
- ❑ مدرة معتدلة للبول
- ❑ مرخنة
- ❑ موسعة للأوعية المحيطية

الأبحاث

- ❑ الخصوبة: أوضحت الأبحاث التي أجريت في أواسط التسعينيات أن الأسياتيكوسيد والتانكونوسيد قد يقللان الخصوبة، وهو اكتشاف يتناقض مع أحد استخدامات العشبة الماثورة، ففي الهند تؤخذ لتحسين الخصوبة.

- ❑ أبحاث أخرى: قصعة الماء الهندية معروفة بأنها ترقق الدم وإنها تساعد في خفض مستويات سكر الدم عند تناولها بجرعات كبيرة.

الاستخدامات الماثورة والعلا

- ❑ الجذام والاضطرابات الجلدية: استخدمت قصعة الماء منذ آلاف السنين في الهند، ولا تزال تحظى بمكانة مركزية في الطب الأيورفيدي. تستخدم خاصة لعلاج الجذام وفقر الجند والمشكلات الجلدية الأخرى.
- ❑ عشبة مقوية: للعشبة شهرة في الهند بمثابة مجدد للشباب تساعد على التركيز وتقوي الذاكرة. كما أنها أيضاً للخصوبة وكمقو لسوء البصر والرتية (الروماتيزم).

- ❑ استخدامات هندية أخرى: الأوراق الغضة للأطفال من أجل الرتية dysentery، ويعتقد أيضاً أن الثبة تعالج الحميات والاضطرابات البطني والربو والتهاب القصبات، ويستخرج زيتي للحد على نمو الفطريات.
- ❑ الاستخدامات الغربية: رغم قصعة الماء الهندية كعشبة مقوية، فإنها تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات الجلدية والجروح. ويستخدم اليوم أن لها مفعولاً مضاداً للتهاب وتعطى من أجل الرتية والتهاب الرئوي وضعف دوران الدم الوريدي.

الاستخدام الذاتي

- ❑ الإكزيمة، ص 300.

الأجزاء المستخدمة

في الهند، تؤخذ الأوراق الخضراء كعشبة مقوية في السلطات

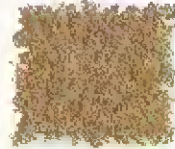
أجزاء هوائية غضة



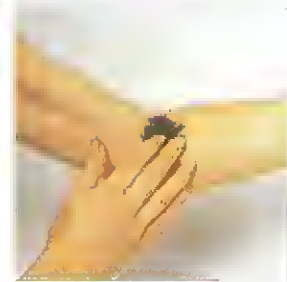
أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: يمكن أن تسبب أحياناً حساسية لضوء الشمس، وهي عشبة محظورة في بعض البلدان.



المسحوق علاج أبورفيدي هام، يؤخذ 2-1 غ يومياً مع الماء كمقو عام.



المعجينة: تصنع من المسحوق، ثمزج 2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع 25 مل من الماء وتوضع على بقع الإكزيمة.

النقع (الإعداد، ص 290): للرتية، يؤخذ 35 مل مرتين في اليوم.

م المصبغة (الإعداد، ص 291): للذاكرة والتركيز الضعيفين، تؤخذ 30 نقطة مع الماء 3 مرات يومياً.



الهيلونيا
نبات عشبية معمرة
تتفرع امتراً واحداً، لها
أوراق طويلة خضراء
وأزهار خضراء
مبيضة.

الهيلونيا، False Unicorn Root, Blazing Star

Chamaelirium luteum syn. *Helonias dioica* (Liliaceae)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على مواد
شبهية بالستيرويد مفيدة
للاضطرابات الحوضية.
يُقطع في الخريف.



جذر غصن

كانت النساء الأمريكيات
المحليات يمسحن الجذر
للحؤول دون الإجهاض



جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبيه لا تتجاوز الجرعة المعطاة ولا يؤخذ أثناء الحمل.



قرم الجذر من أجل المغلي (لإعداد،
ص 290)، لمشكلات الإياس، يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
يوصى باستخدامها على المدى
الطويل كمقوٍ للرحم، تؤخذ 10
قطرات 3 مرات يومياً

الأقراص تؤخذ الأقراص، التي تحتوي
على أعشاب أخرى، لأعراض الإياس،

علاج مقوٍ للحالات الهضمية والتناسلية
البولية

الاستخدام الذاتي

انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316.

الانتهاز البطاني الرحمي
endometriosis والعنوى الرحمية
والكيبيسات المبيضية وأعراض
الإياس.

استخدامات أخرى الهيلونيا

الهيلونيا نبتة موطنها أمريكا الشمالية، تستخدم بوجه خاص
للاضطرابات التوالدية عند الإناث ولها موقع مركزي في طب الأعشاب
الأمريكي والبريطاني. وهي علاج فعال للمشكلات الحوضية والكبيسات
المبيضية. ويمكن أن تكون مساعدة أثناء الإياس menopause. وتفيد هذه
العشبة أيضاً في علاج المشكلات الهضمية. ولم تحظ الهيلونيا بدراسة
واقية رغم فائدتها العلاجية.

وجود الصابونينات الستيرويدية التي
تنبه الرحم إلى إمكانية إقامة الدليل على
المزاعم بأن الهيلونيا تعالج المشكلات
النسائية. غير أنه لم تُجر أي أبحاث في
الواقع. وبوسع المرء أن يتساءل عن
سبب إخضاع أعشاب مثل الجنسنگ
(*Panax ginseng*، ص 116)، تحتوي
على صابونينات ستيرويدية، لأبحاث
واسعة دون الهيلونيا، بل لأن الجنسنگ
يؤثر على الجهاز التوالدي عند الذكور لا
الإناث؟ إن الهيلونيا عشبة بحاجة ماسة
للأبحاث.



الهيلونيا تدعى عصا الجنية fairywand في
بعض البلدان بسبب مظهر أزهارها.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج مأثور الهيلونيا علاج
أمريكي شمالي مأثور، وثقة التباس
حول استخدامها حيث أن عدة أعشاب
أخرى تشاركها الاسم نفسه أو لها
أسماء مشابهة. ويعتقد أن الهيلونيا
كانت تستخدم من قبل الأمريكيين
المحليين كعشبة نسائية بالدرجة
الأولى، ولكن ربما استخدمها شعب
أركنساس للجروح والفروخ، وقد أدرج
الجذر في الكتاب القومي للوصفات
الطبية، US National Formulary ما
بين سنة 1916 و 1947، ووصف كمقوٍ
للرحم ومدد للبول.

■ عشبة نسائية حديثة تحظى
الهيلونيا اليوم بتقدير العشابين
الطبيين الغربيين كعلاج رئيسي
لحالات تؤثر على الرحم والمبيضين،
ويبدو أن لها تأثيراً بعيد الجهاز
التناسلي الأنثوي إلى سويته، ويحث
على انتظام الدورة الحوضية، ويعطى
للنساء اللواتي لا ينتظم عندهن الحيض
أو يعيق. وتحدث الهيلونيا أيضاً
المبيضين على إطلاق هرموناتها في
الوقت الصحيح من الشهر، لكن قد
يتطلب الأمر عدة أشهر قبل أن يكون
للعشبة تأثير هام على الدورة.
وتستخدم الهيلونيا أيضاً لمعالجة

التهنيت والزراعة

الهيلونيا موطنها أمريكا الشمالية وتنتج
في الأراضي المنخفضة الرطبة الجيدة
النضيف شرقي نهر الميسيسيبي،
وتجني عادة من البرية وقادراً ما تُزرع.
لكن يمكن استنباتها من البذور التي
تتدر في الخريف. ثمرة الهيلونيا في
أول الصيف ويقطع الجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

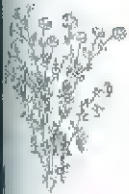
- صابونينات ستيرويدية (9% على
الأكثر)
- غليكوزيدات (تشاماليريدين،
هيلونين)

الآفعال الرئيسية

- مقوية للرحم والمبيضين
- تحض على الحيض
- مدرة للبول

الأبحاث

■ افتقار إلى الدراسة تبين نجار
العشابين الغربيين أن الهيلونيا دواء قيم
للمشكلات الحوضية والرحمية، ويشير



البابونق
عشبة حولية ذات رائحة
عطرية نكهة تملو 60 سم،
لها أوراق دقيقة وأزهار
بيضاء

البَابُونَق. تُفَاح الأرض German Chamomile *Chamomilla recutita* syn. *Matricaria recutita* (Compositae)

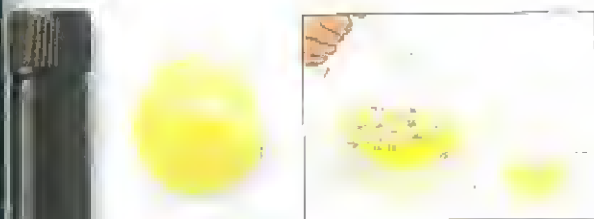
النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

رؤوسات الأزهار يمكن استخدامها غضة
أو مجففة، ويجب قطفها يوم تفتحها عندما
تكون المكونات الفعالة في أعلى قوتها.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



التكريم (الإعداد، ص 293).
يفرك على الجلد
المتقرح أو المستح.

يصنع النقيع من رؤوسات الزهر
(انظر ص 291). لنوم ليلى هان. .
يشرب كوب قبل النوم مباشرة.

زيت عطري لطح الحفاض، تمزج 5 نقاط مع 20
مل من زيت حاسل ويوضع على الطفح.

المقبح لتهنئة الأطفال البكائين والمجهدين، تنقع 4 ملاعق صغيرة من العشبة المبردة
في 300 مل من الماء (انظر ص 290) ويضاف إلى ماء الحمام.
المرهم (الإعداد، ص 290). يفرك على الجلد المتقرح أو الملتهب.
الصبيغة (الإعداد، ص 291). لمتلازمة الأمعاء الهيجية، تؤخذ ملعقة صغيرة مع
100 مل من الماء 3 مرات يومياً

إن طعم البابونق العطري القليل المرارة، الذي يذكّر بالتفاح، مألوف لدى
شاربي الشاي العشبي. غير أن الاستخدامات الطبية المتنوعة لهذه
العشبة ليست معروفة جيداً. إنها عشبة ممتازة لكثير من الاضطرابات
الهضمية والتوتر العصبي والهيجية irritability. وتستخدم خارجياً
من أجل الجلد المتقرح والإكزيمة. أما البابونج أو البهار النجيل
(*Chamaemelum nobile*، ص 184) فهو قريب وثيق الصلة ويستخدم
بطريقة مشابهة.



البابونق عشبة مفيدة تجدر زراعتها
للاستخدام المنزلي.

نتائج إيجابية جداً. وفي سنة 1993
أجريت تجربة باستخدام البابونق و 4
أعشاب أخرى وأظهرت أنها فعالة جداً
في تسكين المغص عند الرضع.

الاستخدامات الماثورة والحالية

المشكلات الهضمية يؤخذ
البابونق من أجل المشكلات الهضمية
منذ القرن الميلادي الأول على الأقل.
وهو مناسب جداً للأطفال لأنه لطيف
وفعال. وهذه العشبة قيمة للآلام وعسر
الهضم والحموضة والتهاب المعدة
والريح والنفخة والمغص. كما تستخدم
أيضاً من أجل الفتق الفرجي hiatus
hernia والقرحة الهضمية وداء كرون
Crohn ومتلازمة الأمعاء الهيجية.

التوتر البابونق يحتوي على
السيبروايتر، وهو مضاد قوي للتشنج.
لذا يرخي العضلات المشدودة المؤلمة
ويخفف أوجاع الحيض. كما أنه يفرج
الهيجية ويساعد على النوم، وخاصة
عند الأطفال.

التهيج البابونق مفيد لحمل الكلا
والربو. فالبروآزولينات الموجودة في
العشبة تنتج الكامازولين عند تقطيرها
بالتبخير، وهو مضاد للمؤثرات يمكن
وضعه خارجياً على الجلد المتقرح
والمستح والإكزيمة. كما أنه يفرج
إجهاد العين.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الإكزيمة، ص 300.
- تشنج المعدة، ص 305.
- تقرح الحلمات، ص 315.
- الربو المعتدل، ص 301.
- عسر الهضم، ص 307.
- العضات واللسعات، ص 303.
- العيان المتقرحان والمجهدان، ص 310.

غثيان الصباح، ص 317.

المغص، ص 318.

النزلة وحمى الكلا، ص 312.

المُنبِت والزراعة

ينمو البابونق في البرية ويؤخذ في
معظم أوروبا وغيرها من المناطق
المعتدلة. يُبذر البذور في الربيع أو
الخريف وتُحفظ رؤوسات الأزهار عند
اكتمال تفتحها في الصيف.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (بروآزولينات).
- فاريسين، الفا - بيسابولول،
سبيروايتر
- فلافونيات (انثيميدين، لوتولين،
روتين)
- جليكوزيدات مرة (حمض الأنثيميك)
- كومارينات
- حموض الثيك

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مضاد للتشنج
- مرح
- طارد للريح
- مر معتدل
- مضاد للمؤثرات

الأبحاث

- التجارب في ألمانيا أجبر رهم
(كريم) مصنع من البابونق سنة 1987
لمعرفة قدرته على لأم الجروح، فأعطى



أقحوان الحدائق
حولية تعلوا 1,5 متر،
لها رؤيسات زهر تتكون
من زهورات شعاعية
صفراء

Ju Hua, Florists' Chrysanthemum *Chrysanthemum x morifolium* (Compositae)

أقحوان الحدائق يعرف في الغرب كعشبة للزينة، غير أنه في الصين عشبة طبية مشهورة، ويشيع شربها كمنقح منشط. يستخدم أقحوان الحدائق لتحسين البصر وتلطيف العينين المتقرحتين وتفريغ الصداع ومحاربة العدوى، مثل الزكام والإنفلونزا، كما أن الأبحاث أظهرت أنه علاج قيم لفرط ضغط الدم.

الأفعال الرئيسية

- يزيد التعرق
- مطهر
- يخفض ضغط الدم
- مبرد
- يخفض الحمى

الأبحاث

- ضغط الدم: بينت عدة تجارب سريرية صينية ويابانية أجريت في السبعينيات أن أقحوان الحدائق فعال جداً في خفض ضغط الدم وتفريغ الأعراض المرافقة مثل الصداع والدوام والأرق. وفي هذه التجارب، مزج أقحوان الحدائق مع صريمة الجدي (*Lonicera* spp., ص 229).
- أبحاث أخرى أثبتت أقحوان الحدائق أنه يفيد في علاج الأنبة وأن له تأثيراً صاعداً (مضاداً حيوياً) لعدة من الممرضات.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- علاج قديم يؤخذ أقحوان الحدائق في الصين كدواء وشراب منعش منذ آلاف السنين. وقد صنّف لأول مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي وضع في القرن الأول الميلادي.
- مشكلات العينين: رؤيسات الزهر المنقوعة مشهورة في الصين كعلاج

الأنواع ذات الصلة

يستخدم أقحوان الهند (*C. indicum*) استخداماً مماثلاً في طب الأعشاب الصيني. وهناك عدة أعشاب أخرى رشيقة الصلة بأقحوان الحدائق وذات قيمة علاجية مشبهة، مثل حشيشة الدود (*C. vulgare*) والكافورية (*Tanacetum parthenium*, ص 139).

المكونات الرئيسية

- قلوانيات، بما فيها الستاكديرين
- زيت طيار
- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- فلافونيات بما فيها الأبيغينين
- بيتاينين وكولين
- فيتامين B1



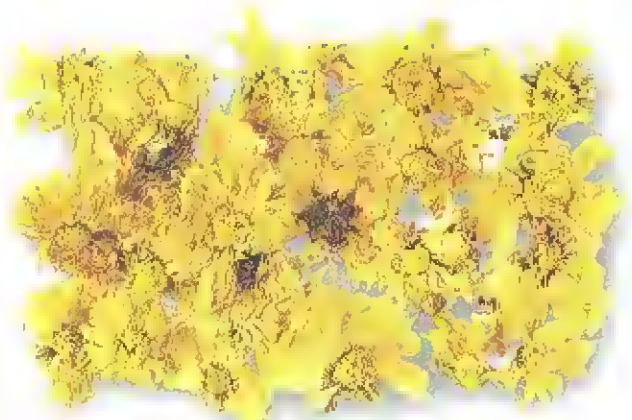
أقحوان الحدائق له أزهار ملونة تستخدم طبياً في الصين منذ القرن الأول الميلادي

الزراعة

أقحوان الحدائق موطنه الصين، ويزرع اليوم في الغالب، ويستنتج من الفسائل في الربيع أو أواخر الصيف. تقطف

الأجزاء المستخدمة

رؤيسات الزهر تقطف في أواخر الخريف. في الصين تعرض للبخار قبل التجفيف لخفض الحرارة.



رؤيسات زهر مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



منقح رؤيسات الزهر (ص 290).
للصداع الناتج عن التوتر، يشرب كوب كل عدة ساعات.



اللبخة (الإعدادها، ص 294). لإجهاد العينين، تقطف رؤيسات الزهر في ماء ساخن لمدة 10 دقائق وتوضع على العينين المغمضتين.

الأوراق المسحوقة للقر، تمزج بملعقة صغيرة مع 3-2 ملاعق صغيرة من الماء وتوضع على البقع.

لبخة الأوراق الخضراء (إعدادها، ص 294). الحبوب، والبقع، توضع على الجلد مباشرة.

الأقّتي العنقودية. قاتل البقّ Black Cohosh, Squaw Root

Cimicifuga racemosa (Ranunculaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الأقّتي العنقودية
نبات عشبية معمرة نعلو
نحو 2.5 متر. لها سنايل
(أزهار قشبية إلى بيضاء)

الأجزاء المستخدمة

الجذر يفتح في الخريف
يشيع استخدام الجذر
المجفف في طب الأعشاب.

تكون المكونات
الفخالة آفة في
تكون في الجذر
الناضجة



جذر غصن

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ عند الحمل أو الإرضاع. تخضع لقوب في بعض البلدان.



المحلي (الإعداد: ص 291)
للرثية، يؤخذ 1/2 كوب مرتين
يومياً.

الصبغة (الإعداد: ص 291)، لتفريغ
الم الحوض، تضاف 40-50 قطرة إلى
مل من الماء وتؤخذ 3-4 مرات يومياً.

الاقراص تصني من العشبة المسحوقة تؤخذ لأعراض الإياس مثل تقلب المزاج والحرارة

مفيدة للشايق والربو.

الاستخدامات الذاتية

التهاب المثفل، ص 313
انخفاض مستويات الإستروجين
والبروجسترون، ص 316

فعال للمشكلات الرثية، بما في ذلك
التهاب المثفل الرثي.

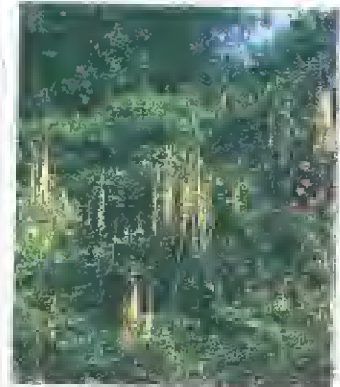
خصائص مركبة إن المفعول
المركب للأقّتي العنقودية يجعلها عشبة
قيمة لعلاج عدة حالات، بما في ذلك
فرط ضغط الدم والطنين، كما أنها

إن جذر الأقّتي العنقودية علاج أمبركي محلي. وقد استخدم منذ مدة
طويلة للشكاوى النسائية، وبخاصة للحيض المؤلم والمشكلات المتعلقة
بالإياس menopause، واستخدمته شعوب البيوتيسكوت Penobscot
لمشكلات الكلى. كما أنه مفيد لمشكلات الرثية (الروماتيزم)، بما في ذلك
التهاب المثفل الرثي، وحالات الأعصاب مثل الطنين (في الأذن)، للجذر
مذاق مرّ حريف ورائحة كريهة.

أيزوفلافونات (فرمونونين)
حمض الأيزوفيروليك
حمض الساليسيليك
حموض التنيك
راتينج

الأفعال الرئيسية

تحث على الحيض
مضادة للرثية
مقشعة
مركبة



الأقّتي العنقودية استخدمت من قبل
الأميركيين المحليين لعلاج المشكلات
النسائية وشكاوى مثل الصداع والرثية

الأبحاث

عشبة الإياس أثبتت الأبحاث
صحة المعرفة الماثورة فقد كشفت
نتائج تجربة ألمانية أجريت سنة 1995
أن الأقّتي العنقودية المزوجة مع
حشيشة القلب (Hypericum
perforatum، ص 104) كانت فعالة
بنسبة 78% في علاج هبات الحرارة
وغير ذلك من مشكلات الإياس
خصائص إستروجينية للأقّتي
العنقودية مفعول إستروجيني ثابت،
ويعتقد أنها تخفّض مستويات الهرمون
المكوّن النخامي، ومن ثم تقلل من إنتاج
المبيضين للبروجسترون.

الاستخدامات الماثورة والحالية

استخدامات نسائية استخدمت
النساء الأميركيات المحليات الأقّتي
العنقودية منذ زمن بعيد من أجل
المشكلات النسائية. وتستخدم اليوم
لآلام الحيض ومشكلاته عندما يكون
إنتاج البروجسترون مرتفعاً، ولأعراض
الإياس وبخاصة هبات الحرارة
والضعف والاكتئاب.

الالتهاب الأقّتي العنقودية مفيدة
لإلتهاب المثفل الالتهابي، وبخاصة
عندما يترافق مع الإياس، كما أنها علاج

المنبت والزراعة

الأقّتي العنقودية عشبة موطنها في كندا
والأجزاء الشرقية من الولايات المتحدة.
وتنمو جنوباً حتى فلوريدا، تفضل
الاماكن الظليلة في الغابات وجوانب
الطرق، وتزرع العشبة اليوم في
أوروبا، وقد توجد في البرية عن طريق
البذر الذاتي من النباتات المزروعة.
تستثبت من البثور والبذر وتجمع في
الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم عدة أنواع من الأقّتي
(*Cimicifuga*) في الطب الصيني
الماثور، بما في ذلك أقّتي سيبيريا (*C. dahurica*)
والأقّتي النّقة (*C. foetida*).
يُعتقد أنها تزيد الحرارة وتفرّج السّمية،
وتستخدم لعلاج الربو والصداع
والحصى، وحالات أخرى.

المكونات الرئيسية

غليكوزيدات ثلاثي التربين
(الاكتينين، سيميفوغونيد)



الكينا
شجرة دائمة الخضرة
تصلو 25 متراً، لها لحاء
محمر وأوراق يبلغ
طولها 50 سم.

الأجزاء المستخدمة

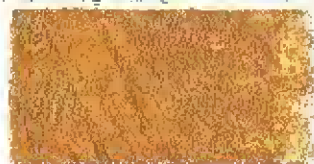
لحاء الجذع والأغصان والجذور
يحتوي على قلوانيات، وبخاصة
الكينين، ويشير استخدام لحاء الجذع
طبيعياً.



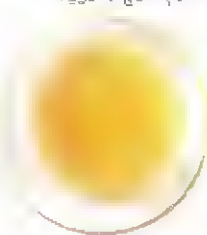
لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نتيجات لا تؤخذ إلا تحت مراقبة مختص. لا تؤخذ
أثناء الحمل، يؤدي الاستخدام المفرط إلى التسمم
بالكينا، الذي يؤدي في الحالات القصوى إلى
الغيبوبة والموت. تخصص لثيود في بعض البلدان.



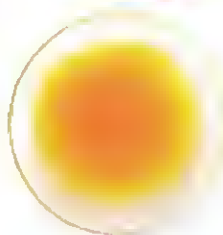
المسحوق يستخدم لعلاج الملاريا.



المغلي علاج معروف للحميات.
ويستخدم أيضاً كمسائل غرغرة
من أجل التهاب الحلق.



لحاء
غض



الصيغة شديدة المرارة
وتوصف لتحسين الهضم

اللبي، كما أنها تفرج التهاب المفصل.

علاج هندي تستخدم الكينا في
الهند لحالات متنوعة، بما في ذلك عرق
النسا والرُحار dysentery ومشكلات
الكافا، (انظر ص 35).

كمحلول للغرغرة من أجل التهابات
الحلق.

تشنج العضلات تستخدم العشبة
كبواء مشبي من أجل المعص cramp
(تشنج العضلات)، لا سيما المعص

Cinchona, Peruvian Bark الكينا

Cinchona spp. (Rubiaceae)

الكينا مشهورة كمصدر للكينين، وهو علاج الملاريا الأكثر شهرة في
العالم منذ قرون. وقد وثق لأول مرة في البيرو على يد أحد المبشرين
اليسوعيين في سنة 1633. وتستخدم العشبة أيضاً للحميات
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن استخدامها كعلاج للملاريا. وتستخدم
أنواع الكينا المختلفة طبيياً، بما في ذلك الكينا الصفراء (*C. calisaya*)
وكينا لجذر (*C. ledgeriana*) والكينا المخزنية (*C. officinalis*).

- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مضادة للملاريا
- ❖ قابضة
- ❖ مضادة للجراثيم

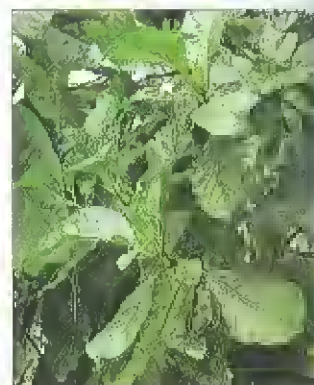
الأبحاث

- ❖ علم الأدوية أجريت أبحاث
مستفيضة على الكينا أثبتت نتائجها
أفعالها الدوائية.
- ❖ الكينين الكينين مادة مضادة
للملاريا ومضادة للجراثيم في آن معاً.
وهي مضادة للتشنج على غرار
القلوانيات الأخرى.
- ❖ مرة تحتوي الكينا على مكونات
مرة تضم القلوانيات والكينوفين.
وتعطي تنبيهاً منعكساً للهضم ككل
فتزيد إفرازات المعدة.
- ❖ الكينيددين الكينيددين كابيت قلبي
معروف بأنه يخفض سرعة القلب
ويحسن عدم انتظام خفقان القلب

الاستخدامات الماثورة والحالية

- ❖ علاج ماثور تأخذ الشعوب المحلية
في البيرو الكينا منذ عدة سنوات، ولا
تزال علاجاً كثير الاستعمال للحميات
والمشكلات الهضمية والعدوى.
- ❖ مضادة للملاريا كانت الكينا،
وبخاصة الكينين، العلاج الرئيسي
للملاريا حتى الحرب العالمية الأولى.
ومنذ الستينيات، أدت مقاومة طفيلية
الملاريا لعقار الكلوروكين التركيبي إلى
استخدام الكينين من جديد للوقاية من
الملاريا وعلاجها. ويستخدم الكينين
أيضاً لعلاج حالات حمية حادة أخرى.

- ❖ منبهة هضمية تنبه الكينا،
باعتبارها مقوية مرة، الألعاب
والإفرازات الهضمية والشهية، وتحسن
وظيفة الهضم الضعيفة.
- ❖ محلول للغرغرة الكينا مفيدة



الكينا لها لحاء ذو مذاق مر يستخدم هو،
أو مكونه الكينين، لتكويه ماء التونيك

المنبت والزراعة

الكينا موطنها المناطق الجبلية المدارية
في أمريكا الجنوبية، وبخاصة البيرو،
وهي تزرع اليوم أيضاً في الهند وجاوا
وأجزاء من إفريقيا، وتزرع بكثافة في
المزارع. تستتبت الأشجار من الفسائل
في أواخر الربيع وينزع لحاء الجذع
والأغصان والجذور من الأشجار التي
يبلغ عمرها ما بين 6 و 8 سنوات، ثم
تجفف في الشمس، ويقدّر الإنتاج
السوي من لحاء الكينا بنحو 8000 طن
سنوياً

المكونات الرئيسية

- ❖ قلوانيات (15% على الأكثر)، لا
سيما قلوانيات الكينولين (كينين،
كينيددين) وقلوانيات الإندول
(سيكونامين)
- ❖ غليكوزيدات ثلاثية التربين مرة
- ❖ حموض التثليج
- ❖ حمض الكينيك

الأنواع الرئيسية

- ❖ مرة
- ❖ تنخفض الحمى
- ❖ مقوية
- ❖ تنفع الشهية



شجرة القرفة
شجرة دائمة الخضراء
تصل 18-8 متر، لها لحاء
طري محمر وأزهار
صفراء.

القرفة، قرفة سيلان Cinnamon, Dalcini *Cinnamomum verum syn. C. zeylanicum (Lauraceae)*

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



اللحاء الداخلي يستخدم
في المستحضرات ويقتطع
للحصول على الزيت
العطري.

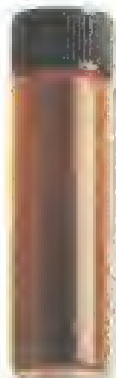
غصينات القرفة الصينية الوثيقة
الصلة بالقرفة تستخدم على نطاق
واسع في الطب الصيني لتفريغ
حالات البرد.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنجيبات يمكن أن تكون القرفة سامة إذا أخذت بإفراط. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بأشرف
مختصين لا تؤخذ كماء في أثناء الحمل.



الصيغة (لإعدادها، تنقع العشب في
الكحول، ص 291)، لا تتفاح البصل، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



الزيت العطري للسعات الدبابير،
تُسحق بالزيت بقدر ما يتطلب ذلك.



النبقع (لإعدادها، ص 290)، الزكام
والأنفلونزا، يشرب 1/2 كوب 3-2
مرات يومياً.



المسحوق يستخدم بشكل رئيسي في
الهند، لضعف الهضم، تؤخذ 1/4 ملعقة
صغيرة 3-2 مرات يومياً مع الماء.

منشط قليلاً للحيض، فهي تنبه الرحم
وتحث على النزف الحيضي، وتؤخذ
الهند بعد الولادة كمانع للحمل.

الاستخدام الذاتي

الزكام، ص 311.

القفاحة القرفة عشب داعم
ومقوي للهضم الضعيف، وتستخدم
بوجه خاص في علاج الضعف وفي
النقاهة.

علاج نسائي للعشب مفعول

القرفة عشب طبية قديمة إلى جانب كونها أحد أهم التوابل في العالم،
وكتب عنها لأول مرة في التوراة. وللقرفة تاريخ طويل من الاستعمال في
الهند، وأول ما استخدمت طبياً في مصر وأنداء من أوروبا منذ نحو سنة
500 ق.م. وكانت العشب تؤخذ للزكام والانفلونزا والمشكلات الهضمية،
ولا تزال تستخدم اليوم بنفس الطريقة تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار بنسبة 4% على الأكثر
(الدهيد القرفة 65-75%، يوجينول
10-4%)
- حموض التنيك (مركرة)
- كومارينات
- نشأ

الأفعال الرئيسية

- منبهة مدققة
- طاردة للريح
- مضادة للتشنج
- مطهرة
- مضادة للفيروسات



القرفة تزرع اليوم على نطاق واسع
كتوابل ودواء، لكن لحاء الأشجار البرية
وحده كان يستخدم طبياً.

الأبحاث

البحوث اليابانية كشفت الأبحاث
اليابانية التي أجريت على الدهيد القرفة
في الثمانينيات أنه مرَكَّبٌ وحسِّنٌ.
ويعتقد أيضاً أنه يخفِّض ضغط الدم
والحمى.

مستخلصات اللحاء هذه
المستخلصات ذات مفعول مضاد
للجراثيم ومضاد للفطر.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الخصائص العلاجية تعود القيمة
الطبية للقرفة إلى زيتها الطيار الذي له
خصائص منبهة ومضادة للفيروسات.

علاج مدققة قديم تؤخذ القرفة
تقليدياً في الهند وأوروبا كعشب مدققة
من أجل حالات البرد، وغالباً ممزوجة
مع الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص
153). تنبه العشب دوران الدم، وخاصة
في أصابع اليدين والقدمين، والقرفة
أيضاً علاج ماثور للمشكلات الهضمية،
مثل الغثيان والقيء والإسهال، فضلاً
عن العضلات المؤلمة والأعراض
الأخرى للحالات الفيروسية مثل
الزكام.

المهتبت والزراعة

القرفة موطنها سريلانكا والهند،
وتنمو في الغابات المدارية على ارتفاع
500 متر، وتزرع بشكل مكثف في
الأقاليم المدارية من العالم، وبخاصة
في الفلبين وجبال الأنديز الغربية.
تستنتج القرفة من الفسائل، وتقطع
الأشجار البالغة كل سنتين مع
مستوى الأرض تقريباً في موسم
الأمطار. ويجنى اللحاء من قُرْم
الأغصان ويترك 24 ساعة ليختم.
وبعد ذلك يكشط اللحاء الخارجي
للكشف عن اللحاء الداخلي.

الأنواع ذات الصلة

القرفة الصينية (*C. cassia*) قريب
وثيق الصلة وذو مكونات وخصائص
علاجية مماثلة. موطنها الصين
واليابان وتستخدم على نطاق واسع
في طب الأعشاب الصيني بطريقة
مماثلة جداً لاستخدام القرفة. وتحظى
بتقدير كمقو قوي «ليانغ» yang (انظر

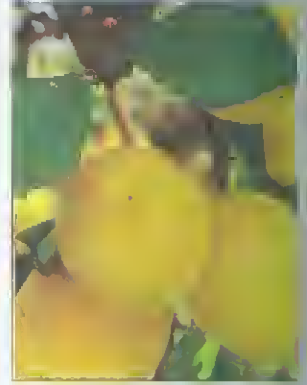
ص 38)



شجرة الليمون
شجرة صغيرة بالغة
الأخضرار تغطى نحو 7
أمتار، لها أوراق مسننة
خضراء فاتحة.

الليمون الحامض Lemon (Citrus limon (Rutaceae))

الليمون الحامض هو واحد من أهم الأدوية الطبيعية المتعددة الاستعمال للاستخدام المنزلي. وهو غذاء مألوف فضلاً عن كونه علاجاً ذا محتوى عالٍ من الفيتامين C الذي يساعد في تحسين مقاومة العدوى، ما يجعله ذا قيمة عالية من أجل الزكام والإنفلونزا، ويؤخذ كواقي للعديد من الحالات، بما في ذلك عدوى المعدة ومشكلات دوران الدم وتصلب الشرايين.



الليمون كان علاجاً للأسقربوط (سببه نقص فيتامين C) قبل وقت طويل من التعرف إلى الفيتامين C.

النبت والزراعة

يمتد إلى الهند موطن الليمون الحامض، وقد زُرعت أشجاره في أوروبا في القرن الثاني الميلادي، وتزرع اليوم في حوض البحر المتوسط والمناطق شبه المدارية في العالم. تستنتج من البذور في الربيع، وبفضل التربة الجيدة التخفيف والكثير من الشمس، تجمع الثمرة في الشتاء عندما يكون محتوى الفيتامين C في أعلى مستوياته.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2.5% من القشرة)، ليمونين (70% على الأكثر)، ألفادوبنين، ألفابينين، بيتابينين، سينال، كوبارينات
- فلافونيات حيوية
- فيتامينات A وB1 وB2 وB3 وC (40-50 مغ / 100 غ من الثمرة)

الأفعال الرئيسية

- مطهر
- مضاد للرشح
- مضاد للجراثيم
- مضاد الأكسدة
- يخفض الحمى

الأجزاء المستخدمة

يحتوي الثمر على ضعف مقدار الفيتامين C الموجود في البرتقال



اللب والقشرة تحتوي على زيت طيار ومعظم الفلافونيات الحيوية.

الثمرة والقشرة تحسن دوران الدم وتزيد مقاومة العدوى.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



علاج للزكام، يمزج 20 مل من عصير الليمون مع 50 مل من الماء الساخن وغصن ثوم مسحوق وورشة من القرفة يشرب 3 مرات يومياً على الأكثر.

العصير لالتهاب الحلق، يخفف 20 مل من عصير الليمون مع 20 مل من الماء الساخن ويستخدم للغرغرة.

زيت عطري تخفف 5 قطرات بملعقة صغيرة من زيت حامل، تمسح به قروح القدم.

Chilblains ولسعات الحشرات والسعفة
ringworm وحرق الشمس والتأليل

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- التهاب المفاصل، ص 313
- الزكام والإنفلونزا، ص 311
- النشرب، ص 302
- ضعف الهضم، ص 306
- العدز والحبوب، ص 305
- العضات واللسعات، ص 303
- قروح البرد، ص 304



الكردشان
نبات معمرة تحمل
1.5 متر، لها أوراق
بيضاوية وأزهار متدلية
خضراء وأرجوانية.

Codonopsis, Dang Shen الكردشان *Codonopsis pilosula* (Campanulaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الجذر يستخدم في الطهي أو يجفف
لاستخدامه في الصبغة والمغلي.



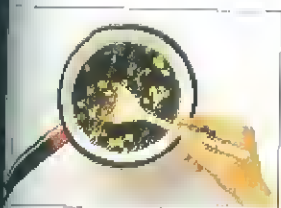
للجذر طعم
حلو



جذر غش

جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



دواء تغلي 4 سلاخ صغيرة من الكردشان
ملاعق صغيرة من الاسطرغاليس و 2 سلاخ
صغيرة من عنبات الغرغد مع 750 مل من الماء
نار هادئة لمدة 40 دقيقة، تشرب بانتظام كل



الصبغة (إعدادها من 291) تستخدم
في الغرب وليس في طب الأعشاب
الصيني كمقو، يؤخذ 1:2 كوب مع الماء
3 مرات يوميا.

المغلي (إعدادها من 340).
للنعم، يشرب 1/2 كوب مرتين يوميا.

الاستخدامات الذاتية

- الإرهاق العصبي والتوتر
- والصداع، ص 308.
- فقدان الشهية والقيء، ص 306.
- الكرب أو النقا، ص 319.

المرضعات لزيادة إنتاج الحليب وكمقو
لبناء دم قوي.

- المشكلات التنفسية يزيل
- الكردشان انمخاط الزائد عن الرئتين،
- وهو مفيد للمشكلات التنفسية، بما في
- ذلك قصر النفس والربو.

للكردهان مكان مركزي في طب الأعشاب الصيني كمقو لطيف يزيد
مستويات الطاقة ويساعد الجسم في التكيف مع الكرب. وقد أثبتت
الأبحاث هذا الاستخدام. ويعتقد أن مفعول الكردشان مماثل لمفعول
الجنسنغ، لكنه ألطف وتأثيره أقل دواما. ويُعطى لمن يجد أن الجنسنغ
مقو قوي، ويستخدم بشكل متبادل مع الجنسنغ في التراكيب العشبية
الصينية.

أن الكردشان يرفع مستويات
الهيموغلوبين وخلايا الدم الحمراء
ويخفض ضغط الدم.

الهمة أثبتت أبحاث أخرى قدرة
الكردشان في المساعدة على رفع حمل
الكرب والحفاظ على اليقظة.

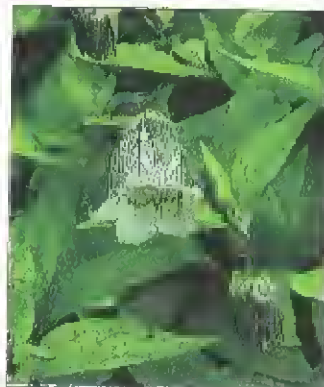
الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة مقوية يعتبر الكردشان في
طب الأعشاب الصيني مقويا للكي qi
(القوة الحيوية، انظر ص 22-23)
والرئتين والطحال. وهو يحسن
الحيوية ويساعد في موازنة وظيفة
الاستقلاب. إنه علاج مقو لطيف يساعد
في إنعاش الجهاز بجملة.

الاستخدامات الأساسية يؤخذ
الكردشان على وجه الخصوص
للأطراف التعب والإرهاق العام،
والشكاوى الهضمية مثل فقد الشهية
والقيء والإسهال. ويعتقد أنه يغذي
«ين» yin (انظر ص 38-39) المعدة دون
أن يجعلها رطبة جدا، وفي الوقت نفسه
يقوي الطحال دون أن يجعله جافا جدا.
وهو مفيد لأي مرض مزمن يكون فيه
«عوز الطحال» للكي عاملا مساهما.

نار كاذبة يحل الكردشان كمقو
للذين يعانون من الكرب ولديهم أعراض
النار الكاذبة، بما فيها عضلات العنق
المشدودة والصداع والهيجية
وارتفاع ضغط الدم والذين يجدون أن
مفعول الجنسنغ (Panax ginseng، ص
116) المقوي قويا جدا. ويقال إن
الكردشان أكثر نجاحا من الجنسنغ في
خفض مستويات الأدرينالين، ومن ثم
الكرب.

مقو للارضاغ تؤخذ العشبة
بانتظام في الصين من قبل الأمهات



الكردشان يحمل أزهاراً منفردة ناقوسية
الشكل ذات علامات أرجوانية في
الصيف.

المهيت والزراعة

الكردشان موطنه شمال شرقي الصين
وينبت في معظم أنحاء المنطقة،
وبخاصة في مقاطعتي شانكسي
وريشوان. يستنبت من البذور في
الربيع أو الخريف، وتجمع الجذور في
الخريف بعد أن تذوي الأجزاء الهوائية.

المكونات الرئيسية

- صابونينات ثلاثية التربينويد
- ستيرينات
- قلواني (برولابرين)
- ألكينيل وجليكوزيدات الألكينيل
- متعدادات السكر
- تانغشينوزيد

الأفعال الرئيسية

- مساعدة على التلاؤم
- مقو
- منبه

الأبحاث

علاج للدم بيئت التجارب المخبرية

النَّجْد، زهرة الغمد، المَدَّان Coleus

Coleus forskohlii syn. Plectranthus barbatus (Labiatae)



المَدَّان
نبات معمرة عطرية ذات
جذور شبيهة بالدرنات
وسوق منتصبية تعلو
60 سم.

الفورسكوليين المعزول، ولم تخضع
العشبة ككل للبحث

الاستخدامات المأثورة والحالية

استخدامات مأثورة المَدَّان عشبة
تقليدية في الهند تستعمل لكثير من
الشكاوى الهضمية. يعطى لتفريح
الريح والنفخة والانتعاج البطني.

علاج لدوران الدم المَدَّان مؤثمام
للقلب والدورة الدموية، ويستخدم
لعلاج قصور القلب الاحتقاني وضعف
تدفق الدم التاجي، كما أنه يحسن
دوران الدم إلى الدماغ.

المشكلات النفسية إن المفعول
المضاد للتشنج يجعل المَدَّان ذا قيمة
عامة للشكاوى النفسية، بما في ذلك
الربو والتهاب القصبات.

الزَّرَق يستخدم المَدَّان موضعياً في
العلاجات التي تفرِّج الزَّرَق (فروط)
الضغط داخل العين الذي يمكن أن
يؤدي إلى العمى إذا لم يعالج.

استخدام محتمل بالحكم على
التأثيرات العلاجية للفورسكوليين،
يمكن أن يكون المَدَّان بالانتلاف مع
أعشاب أخرى مثل الزُّعُرور الشائك
(Crataegus oxyacantha، ص 86)
مفيداً في خفض ارتفاع ضغط الدم.

(amboinicus) تقليدياً في طب الأعشاب
الأيورفيدي والإسلامي للمساعدة في
خفض الالتهاب، ويوصف لالتهاب
القصبات والربو.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار
- ثنائيات التربين (فورسكوليين)

الأفعال الرئيسية

- يخفض ضغط الدم
- يوسع القصبات
- مقو للقلب
- مضاد للتشنج
- يوسع الأوعية الدموية

الأبحاث

الفورسكوليين عزل الفورسكوليين
لأول مرة في السبعينيات له فوائد
علاجية هامة، منها خفض ضغط الدم
وإرخاء العضلات الملساء وزيادة
إطلاق الهرمونات من الغدة الدرقية
ونشيط الإفرازات الهضمية وخفض
الضغط داخل العين.

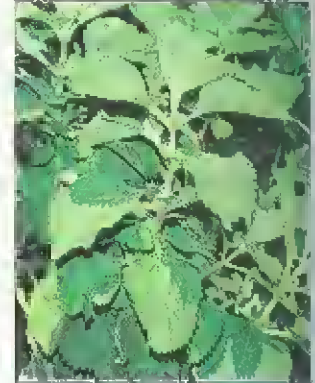
- العشبة بأكملها ركزت الأبحاث
المجراة على المَدَّان على مفعول

المَدَّان موطنه الهند ويستخدم في الطب الهندي الشعبي لا في التراث
الأيورفيدي، وهو علاج هضمي مأثور. وقد اشتهر في المدن الغربية
عندما عُرِّل أحد مكوناته، الفورسكوليين، لأول مرة في السبعينيات.
وأظهر بحث أجرته شركة هندية / ألمانية أن الفورسكوليين دواء قوي
لحالات متعددة، بما فيها قصور القلب والزَّرَق glaucoma والربو
القصبي.

السفحة لجبال الهيمالايا، ويوجد أيضاً
في المناطق شبه المدارية أو المعتدلة
الدافئة، بما في ذلك النيبال وسريلانكا
وميانمار (بورما) وأجزاء من شرقي
إفريقيا. وكان المَدَّان مشهوراً كثبتة
للزينة في القرن التاسع عشر. وهو
اليوم يزرع على نطاق واسع في
غوجارات بالهند لاستخدامه في
المخللات. يحصد نحو 980 طناً سنوياً.
وتُستنبط النبتة من فسائل الساق أو
بتقسيم الجذر في تربة جيدة التهوية
تحت الشمس أو في ظل جزئي.
وتحصد الأوراق والجذور في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

جرت دراسة ستة أنواع أخرى من
النَّجْد، لكن المَدَّان (C. forskohlii)
وحده يحتوي على الفورسكوليين.
ويستخدم نَجْد أمبوانا (C.



المَدَّان عشبة عطرية قوية لأوراقها رائحة
مميزة تشبه رائحة الكافور.

المنبت والزراعة

المَدَّان موطنه الهند وينمو على السفوح
الجافة للسهول الهندي وفي اللال

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقْلَع في
الخريف عندما تكون
المكونات النشطة
شديدة التركيز.
جذر مجفف



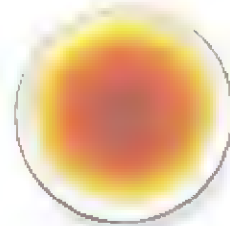
الأوراق لها خصائص طبية
قيّمة، وتُؤكل أيضاً في
المخللات.

أوراق غضة

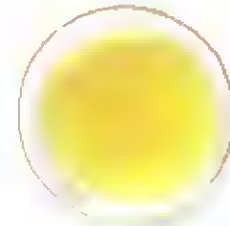
أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ لمخللات الدورة الدموية أو الزَّرَق دون استشارة
إختصاصي.



مغلي الجذر للربو
القصبي، يصنع مغلي
باستخدام 15 غ من الجذر
و 500 مل من الماء (انظر
ص 291). يشرب بجرعات
صغيرة على يومين.



تقبع الأوراق (الإعداد،
ص 291). لتفريح الربو
والنفخة، يشرب كوب
مرتين يومياً.

المُرّ Myrrh

Commiphora molmol syn. C. myrrha (Burseraceae)

النباتات الطبية الرئيسية



المُرّ
شجرة شائكة معمرة
نعلوة أثمار، لها أزهار
صفراء، محمرة ونار
عسكرة

للمر وله شهرة أيضاً بأنه يُصنّف
القوى العقلية، ويستخدم المر في
والشرق الأوسط للفم واللثة والجلد
والمشكلات الهضمية، فضلاً عن
الحيض غير المنتظم وآلام الحوض

حمضية

رائنج (25-40%)

زيت طيار (3-8%)، يضم

الهيرابولين واليوجينول وكثيراً من
الفورانوسسكرويتربينات

استخدم المرّ في العطور والبخور والتحنيط. ويوصف رمز للعذاب، كان
إحدى الهدايا الثلاث التي قدّمها الحكماء الثلاثة إلى يسوع المسيح عندما
كان صغيراً. والمرّ أيضاً هو أحد أقدم الأدوية المعروفة وقد استخدمه
المصريون بكثرة، إنه دواء ممتاز لمشكلات الفم والحنك، ذو مذاق جاف
قليل المرارة، كما يفيد أيضاً لمشكلات الجلد.

الأفعال الرئيسية

عنيّة

مضاد للالتهاب

مفتّح

مطهر

قابض

مضاد للتشنج

طارد للريح

■ علاج للفم واللثة المرّ مرادف
الأدوية العشبية فعالة لالتهاب
والقروح الفموية والتهاب اللثة.
الصبغة المخففة كغسول للفم، كما
فعالة كسائل للغرغرة إذا إنهاك
مواجهة العدوى والالتهاب وتقلل
النسيج المصاب

■ الاستخدامات الخارجية للمرّ
مفعول قابض ومطهر ما يجعله مفيداً
في علاج العد (حب الشباب) والدم
ومشكلات الجلد الالتهابية الباردة
وقد أدى مفعول العشبة المجففة
والنخدر قليلاً إلى استخدامها في
المانيا لقروح الضغط الناجمة عن
الأطراف البديلة

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب الحلق، ص 311

■ السعال القوي، ص 314

■ العد والحجوب، ص 305

■ قروح الفم وشكاوى اللثة، ص 306

■ قروح الفم واللسان، ص 306

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ خصائص علاجية لم تبحث

■ الأفعال الطبية للمرّ، رغم أن أفعاله

■ الغابضة والمطهرة والمضادة للجراثيم

■ قد أثبتت المرّ لا يذوب في الماء ولذلك

■ يؤخذ عادة كمسحوق أو صبغة وليس

■ كتقريب، وهو لا يهضم عادة بسهولة في

■ الأمعاء، لذا يستخدم عامة في العلاجات

■ الخارجية أو سوائل الغرغرة لا في

■ الأدوية الداخلية

■ علاج أيورفيدي يعتبر المرّ في

■ الطب الأيورفيدي مقوياً وياً ومنظفاً

الأنواع ذات الصلة

يستخدم عدد من أنواع البكسان

Commiphora الوثيقة الصلة بالتبادل

مع المرّ، الأمقل (C. nukul) معروف

بأنه يحتوي على ستيرولات نباتية لها

مفعول هرموني، ويتشابه المرّ والمثل

كثيراً لدرجة أن المرّ ربما يحتوي هذه

المكونات، وذلك يساعد في تفسير

استخدام المرّ في الطب الهندي المأثور

للمشكلات الهضمية وكشفو الباه.



أشجار المرّ تعطي رائحةً أصغر كثيفاً،
ذات رائحة عطرية مميّزة، يستخدم في
السوائل الغسولة للفم.

المنبت والزراعة

المرّ موطنه شمال شرقي إفريقيا، لا

سيما الصومال، ويوجد اليوم أيضاً في

أثيوبيا والسعودية والهند وإيران

المكونات الرئيسية

■ صمغ (30-60%)، متعددات سكر بد

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجفيفات لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الصبغة (إعدادها، ص 291)
لقروح الفم، نسيج بعناية بقليل
منها كل ساعة



المسحوق يمسح قليل على
اللثة المتقرحة 3 مرات يومياً.



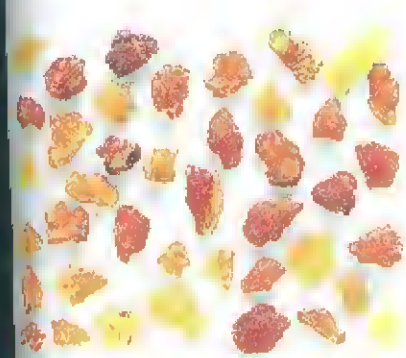
الزيت العطري للجيوب
المحتفلة، تخفف 3 قطرات في
ملعقة صغيرة من زيت حامل
وتدلك بعناية (انظر ص 296)

غسول للفم تخفف
ملعقة صغيرة من
الصبغة (إعدادها، ص
291) بـ 100 مل من الماء
ونستخدم كغسول للفم
من أجل التهاب الحلق.



البرشامات (إعدادها،
ص 291). للنزلة
القصية، تؤخذ برشامة
300 مع مرثين يومياً.

الأجزاء المستخدمة



رائنج صمغي مجفف

الرائنج الصمغي ينز من الشقوق في
لحاء الشجرة ويجفّ منتجاً قطعاً صلبة
صفراء محمرة.



القُبْرِيَّة
نبقة عشبية صغيرة
تعلو 20 سم، لها أوراق
رفيعة وأزهار قرنفلية.

العصبي المركزي. وهذا المكون معروف أيضاً بتنشيط إفراز الهرمون الموجع لقشرة الكظر (ACTH) من قبل الغدة النخامية الأمامية التي تتحكم بمظاهر الكرب.

❖ **ألم الحيض** يثبت الشجارب السريرية في الصين أن القُبْرِيَّة فعالة جداً في تفريج ألم الحيض.

الاستخدامات المؤثرة والحالية

❖ **مفرج للألام** تؤخذ القُبْرِيَّة على وجه الخصوص لمعالجة الألم، وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لتفريج الألم الناتج عن أي سبب تقريباً. ونادراً ما تؤخذ وحدها، بل تمزج مع أعشاب أخرى متنوعة كما هو ملاحظ.

❖ **ألم الحيض** يشيع استخدام القُبْرِيَّة لتفريج ألم الحيض.

❖ **الحالات البطيئة** تعالج كثير من أنواع ألم البطن، سواء في البطن الأسفل كما في التهاب الزائدة، أو في البطن الأعلى كما في الفرجة الهضمية، بواسطة القُبْرِيَّة.

❖ **الجروح** في النظرية الطبية الصينية، وفي الموروثات العشبية الأخرى، يعتقد في الغالب أن الألم ينبع من اعتراض التدفق السوي للدم، ولأن شدة اعتقاداً بأن القُبْرِيَّة «تقوي الدم»، فإنها تعتبر مفيدة على وجه الخصوص للألام الذي ينتج من الجروح الرضحية.

هيدروالبمانتين، بروثوبين) قلواني من نوع البروثوبيرين (ليونتيسين)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مسكن
- ❖ مضاد للتشنج
- ❖ مركن

الأبحاث

❖ **الخصائص المسكنة** بينت الأبحاث التي أجريت في الصين منذ الخمسينيات أن القُبْرِيَّة ذات خصائص مفيدة مفرجة للألام. يمتلك الجذور المسحوق واحد على مئة من القدرة التسكينية للمورفين، وهو قلواني مستخرج من الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). والمورفين عالي التركيز، وهو أقوى المسكنات المستخدمة في الطب، ورغم أن هذه الأبحاث بينت أن القُبْرِيَّة ذات مفعول أضعف بكثير من المورفين، إلا أنها مع ذلك تشير إلى قيمة القُبْرِيَّة في تفريج الألم.

❖ **قلوانيات** إن أقوى القلوانيات المسكنة في القُبْرِيَّة هو الكوريدالين. كما أن رباعي هيدروالبمانتين، وهو قلواني آخر، مسكن ومركن، وأثبت أنه يعمل بنجاح، جزئياً على الأقل، بحصر مستقبلات الدوبامين في الجهاز

Corydalis, Yan Hu Suo القُبْرِيَّة

Corydalis yanhusuo syn. *C. soldida* (Papaveraceae)

القُبْرِيَّة علاج صيني هام استخدم منذ القرن الثامن على الأقل للمساعدة في، تقوية الدم، وتفريج أي حالة مؤلمة. تستخدم بوجه خاص للتشنجات الحوضية ووجع البطن. وقد أثبتت الأبحاث في الصين صحة الاستخدام الموروث للقُبْرِيَّة، وكشفت أنها تحتوي على قلوانيات مسؤولة عن تأثيرها المخدر.

في أواخر الربيع وأوائل الصيف عندما تذبل الأجزاء الهوائية.

الأنواع ذات الصلة

القُبْرِيَّة المجوفة (*C. cava*)، وهي نوع قريب ينمو في من جنوبي أوروبا، ثبت أنها تفرج الارتعاش اللاإرادي والرنج ataxia (الحركات المرتعشة). وتستخدم القُبْرِيَّة الهندية (*C. gairana*)، وموطنها جبال الهمالايا، في الهند كمسكنة قوية ومزيلة للسموم من أجل الشكاوى الجلدية والعدوى التناسلية - البولية. ويستخدم الشاهترج المضغني (*Fumaria officinalis*، ص 24) لعلاج مشكلات الجلد، وهو أيضاً عشبة وثيقة الصلة بالقُبْرِيَّة.

المكونات الرئيسية

❖ قلوانيات (وتضم، كوريدالين، كوريدالين، رباعي



القُبْرِيَّة ينسج وصفها عند الصينيين في صيغ تركيبية من أجل أوجاع الحيض.

المنبت والزراعة

القُبْرِيَّة موطنها سيبيريا وشمال الصين واليابان. وتنسج زراعتها في الأجزاء الشرقية والشمالية الشرقية من الصين. تستنتج من البذور في أوائل الربيع أو الخريف، وتخصص الجذامير

❖ الأجزاء المستخدمة



جذوم مجلف

الجذوم يحتوي على قلوانيات قوية يثبت الأبحاث أنها تساعد في تخفيف الألم. يقطع في الخريف ويطلق ويجمد.

❖ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المسحوق لتخفيف الألم، يؤخذ 2 غ من المسحوق مع الطعام مرتين يومياً.



الحظلي مصنع الحظلي بواسطة 10 غ من القُبْرِيَّة و 3 غ من القرفة في 500 مل من الماء (انظر ص 290). لأم الحيض، يؤخذ 100 مل مرتين يومياً.

❖ **الصيغة** (إعدادها، ص 291). لأم البطن، تؤخذ 1 ملعقة صغيرة على الأكثر مع الماء مرتين يومياً.

الزعرور الشائك، زعرور الأودية Hawthorn

Crataegus oxyacantha & C. monogyna (Rosaceae)

الزعرور الشائك
شجرة شائكة محبلة ذات
أوراق صغيرة وأزهار
بيضاء وعنبات حمراء،
شجرة م.

الأجزاء المستخدمة

أطراف مزهرة غضة



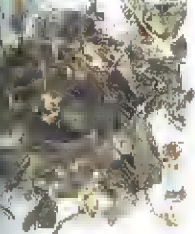
عنبات مجففة



عنبات مجففة

العنبات تساعد القلب في
العمل بشكل سليم.

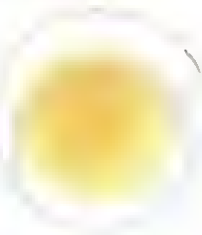
الأطراف المزهرة تحتوي على
ثلاثي الميثيل أمين الذي ينشئ
الدورة الدموية.



أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

شبيه لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الأقراص التي تحتوي
على أطراف مزهرة
مسحوفة ثلاثم
الاستخدام الطويل الأمد.

صيغة الأطراف المزهرة
العنبات هي أكثر
المستحضرات استخداماً.

مفلي الأطراف المزهرة
مفيد لاضطرابات الدورة
الدوائية.

النبع، يحضر من الأزهار أو الأوراق، يساعد في إرجاع ضغط الدم إلى مستواه

الزعرور عشبة طبية ذات قيمة عظيمة. كانت تعرف في القرون الوسطى كرمز للأمل وتؤخذ لكثير من الغلل. واليوم تستخدم بشكل رئيسي لاضطرابات القلب ودوران الدم، وبخاصة للذبحة. يعتبرها العشابيون الغربيون غذاء للقلب، تزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب وتعيد الخفقان السوي إلى القلب. وقد أثبتت الأبحاث الحديثة صحة هذه الاستخدامات.

الأبحاث

الفلافونيدات الحيوية خضع

الزعرور لأبحاث كثيرة إلى حد ما، وتعود فائدته الطبية الرئيسية إلى محتواه من الفلافونيدات الحيوية. فهذه المكونات ترخي الشرايين وتوسعها، لا سيما الشرايين التاجية، وذلك يزيد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفف أعراض الذبحة. والفلافونيدات الحيوية مضادة قوية للمؤكسد، ما يساعد في تجنب تنكس الأوعية الدموية أو تخفيضه.

عشبة قلبية أثبتت عدة تجارب قيمة الزعرور في معالجة قصور القلب المزمن. وبالأخص تجربة سنة 1994 في ألمانيا التي بينت أن الزعرور يحسن سرعة دقات القلب ويخفض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الاستخدامات التاريخية استخدم

الزعرور تقليدياً في أوروبا من أجل الكلى وحصى المثانة وكمد للبول، وتدرج كتب الأعشاب لجيرارد وكليبير وكينغ K. B. في القرنين السادس عشر والثامن عشر كل هذه الاستخدامات، ويرجع استخدامه الحالي للمشكلات الدورانية والقلبية إلى طبيب إيرلندي بدأ استخدامه بنجاح على مرضاه من أجل مثل هذه الحالات في نهاية القرن التاسع عشر.

علاج للقلب يستخدم الزعرور

اليوم لعلاج الذبحة ومرض الشريان التاجي. كما أنه مفيد لقصور القلب الاحتقاني المعثّل وضربات القلب غير المنتظمة. وهو يعمل بشكل ناجح لكنه قد يتطلب عدة أشهر لمعطي نتائج ملحوظة، وعلى غرار أعشاب أخرى، يعمل الزعرور بالتناغم مع العمليات



الزعرور يحمل عنبات حمراء زاهية في الخريف. تستخدم في أدوية لعلاج اضطرابات عديدة للدورة الدموية.

المنبت والزراعة

تنبت أشجار الزعرور في أسبجة الأشجار والغابات الصغيرة والحقول في كل أنحاء الجزر البريطانية وفي كل الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. تستغرق البذور 18 شهراً لكي تنبت، لكن الأشجار تزرع عادة من النسلات. تُحصد الأطراف العليا المزهرة في أواخر الربيع والعنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

- فلافونيدات حيوية (روتين، كويرسيتين)
- ثلاثيات التربينويد
- غليكوزيدات موكدة للسبانوجين
- أمينات (ثلاثي الميثيل أمين، في الأزهار فقط)
- كومارينات
- حموض التانيك

الأفعال الرئيسية

- مقو للقلب
- يوسع الأوعية الدموية
- مرخ
- مزيل للسموم



الفارونة
شجرة شاملة تملو
15 مترًا، ولها أزهار
صفراء باهتة.

Varuna, Barun, Three Leafed Caper الفارونة

Crataeva nurvula (Capparaceae)

الأجزاء المستخدمة



إن لحاء شجرة الفارونة عشبة هامة للمشكلات التي تصيب الكليتين والمثانة، وبخاصة حصى الكلى والمثانة. يستخدم في الطب الأيورفيدي منذ نحو 3000 سنة لعلاج هذه المشكلات. وعلى غرار كثير من الأعشاب الأخرى، تثبت الأبحاث الحديثة ملائمة استخدامه الماثور وتبين أنه يحول دون تشكل حصى الكلى.

تترسب في الكلى والمثانة لتشكل الحصى. ويبدو أيضاً أن العشبة تخفّض سرعة ترسب المكونات المشكّلة للحصى ضمن البول في الكلى.

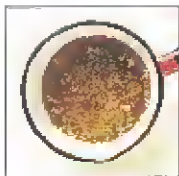
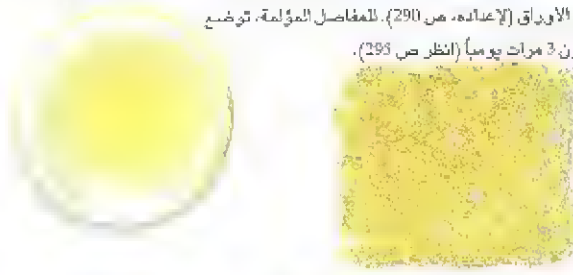
■ **الجهاز البولي** تشير الأبحاث الهندية المجرأة في الثمانينيات والتسعينيات إلى أن الفارونة مفيدة في معالجة عدوى السبيل البولي ومشكلات المثانة التي يسببها تضخم غدة البروستات، ففي إحدى التجارب السريرية، تخلص 85% من المرضى الذي يعانون من عدوى مزمنة في السبيل البولي من الأعراض بعد الخضوع لفترة 4 أسابيع من العلاج بالفارونة.



الفارونة تزرع عادة بجوار المعابد في وسط الهند وبغلاش

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نقع الأوراق (لإعداده، ص 290). للمفاصل المؤلمة، توضع كدهون 3 مرات يومياً (انظر ص 293).



اللحاء المسحوق يستخدم في الأيورفيدا. للعدوى البولية، يؤخذ 15 غ مع الماء يومياً.

مغلي اللحاء (لإعداده، ص 290) هو المستحضر الأكثر شيوعاً. للحؤول دون تشكل حصى الكلى، يؤخذ كوب 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ **علاج بولي** قديم توثق نصوص ترجع إلى انقرن الثامن قبل الميلاد استخدام الفارونة في الطب الأيورفيدي لمشكلات الكلى والمثانة. ومنذ سنة 1100 ميلادية، صارت الفارونة الدواء العشبي الهندي الرئيسي لحصى الكلى.

■ استخدامات ماثورة أخرى يعتبر لحاء الفارونة مفيداً في الأيورفيدا (انظر ص 35) لحالات ضعف الفاتا (الهواء) والكافا (التراب)، ويستخدم لعلاج كثير من الحالات، بما في ذلك الربو والتهاب القصبات وأمراض الجلد. ويستخدم اللحاء أيضاً لمعالجة الحميات والتهاب المعدة والقيء، فضلاً عن لسعة الأفعى. وتخرج الأوراق المرصوفة والممزوجة مع الخل المفاصل الملتبته والمتقرحة.

■ **حصى الكلى** أخذت الفارونة تستخدم اليوم في الغرب، فضلاً عن الهند، في الحؤول دون تشكل حصى الكلى وعلاجها. وهي تُعطى لمن لديه

المنبث والزراعة

نشو الفارونة في كل أنحاء الهند وغالباً ما تزرع على ضفاف الأنهار. تزرع من البذور في الربيع، وتجنى الأوراق في الربيع ويجمع اللحاء على مدار السنة.

المكونات الرئيسية

- صابونينات
- فلاغونينات
- ستيرويدات نباتية
- غليكوسيدات

الأفعال الرئيسية

- مدرّة للبول
- تمنع تشكل الحصى

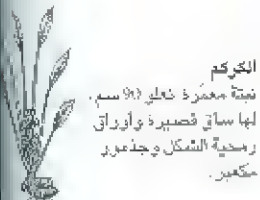
الأبحاث

■ **حصى المثانة والكلى** تشير الأبحاث السريرية التي تجرى في الهند منذ الثمانينيات أن الفارونة ترفع تؤثر المثانة وتمنع تشكل حصى المثانة. فهي تخفّض إنتاج الأوكسالات ضمن الجسم، وهي المواد التي يمكن أن

للمناعة، تكون مفيدة جداً لعدوى السبيل البولي، بما في ذلك التهاب المثانة. وهي في بعض الأحيان فعالة لحالات المثانة التي تنطوي على ضعف تؤثر العضلة، وبعض حالات السلس، والمشكلات البولية المترافقة مع تضخم البروستات.

ميل إلى تطوير حصى الكلى فتقلل تشكل الحصى. كما أنها توصف لمن لديه أملاً حصى صغيرة، وتحسن الفارونة قوة العضلة المساء وتحت على إخراج الحصى في البول. ■ **علاج للسبيل البولي** عندما تبرز الفارونة مع أعشاب مطهرة ومنشطة

الكُرْكُم الصباغي Turmeric, Haldi, Jiang Huang Curcuma longa syn. C. domestica (Zingiberaceae)



الكركم

نبات معمر ذو ساق خشبية
له ساق قصيرة وأوراق
رمحية الشكل وجذور
مكعبية.

الاستخدامات المأثورة والحكمة

❖ علاج مفاصل الكركم يحسن من
الكبد وهو علاج ماثور لليرقان في
الأشباب الأيورفيدي والصيني. كما
عشبة قديمة لمشكلات الهضمة
التهاب المعدة والجمجمة، إذ يساهم
في رفع إنتاج المخاط وبقي العفرا
أن العشبة تخفف الغثان

❖ التهاب المفاصل والأرجحيات
أن الكركم لا يفرج الألم، فإن عفرا
المضاد للالتهاب يجعله عقيداً لالتهاب
المفاصل وغير ذلك من الحالات
الالتهابية مثل الربو والإكزيمة.

❖ اضطرابات دوران الدم نظراً
لخصائص الكركم المضادة للالتهاب
والمرققة للدم والمخفضة
للكوليستيرول، فإنه يستخدم البرم
لتحفض مخاطر السكتات والنوبات
القلبية.

❖ الحالات الجلدية عندما يوضع
الكركم على الجلد، يكون مفيداً في
معالجة عدد من الحالات، منها psoriasis
والعدوى الفطرية وسفنا
القدم.

الاستخدامات الدوائية

- ❖ سبعة القدم، ص 304.
- ❖ الغثان ودوران السكر، ص 88.

الكوليستيرول أو لها خصائص مضادة
للمؤكسد (أي تحيد الجذور الحرة
المضرة)، وقد أكدت الأبحاث المجراة
منذ أوائل السبعينيات في الهند بشكل
رئيسي أفعال الكركم المعروفة قديماً
وكشفت استخدامات جديدة محتملة له.

❖ مضاد للالتهاب الكركم الصباغي
مضاد قوي للالتهاب. بل إن له مفعولاً
أقوى من الهيدروكورتيزون وفقاً
للدراسات التي أجريت بين عامي 1971
و 1991.

❖ الكركمين عندما يوضع على الجلد
ويعرض لضوء الشمس، يكون الكركم
مضاداً قوياً للجراثيم. الكركمين هو
المكون المسؤول عن هذا المفعول، كما
أن الكركمين مضاد للمؤكسد أقوى من
فيتامين E.

❖ الكوليستيرول أشارت التجارب
السريية الصينية سنة 1987 إلى أن
الكركم يخفض مستويات
الكوليستيرول.

❖ السرطان قد يكون الكركم علاجاً
واقياً قيمياً لمن يكونون معرضين
للإصابة بالسرطان، لكن يلزم إجراء
مزيد من الأبحاث.

❖ أفعال أخرى بينت الأبحاث أن
الكركم ذو مفعول مضاد للتجلط، حيث
يبقي الدم رقيقاً. كما أنه يرفع إنتاج
الصفراء وتدفقها وله مفعول واق
للمعدة والكبد.

رغم أن لون الكركم الأصفر المشرق وطعمه القابل مألوف لدى محبي
الطعام الهندي، فإن قيمته الدوائية غير معروفة جيداً. وفي العقدين
الأخيرين، أثبتت الأبحاث العلمية إلى حد كبير صحة الاستخدام القديم
للكركم كعلاج لمشكلات الهضم والكبد، كما تبين أن العشبة تمنع تجلط
الدم وتفرج الحالات الالتهابية وتساعد في خفض مستويات
الكوليستيرول.

المكونات الرئيسية

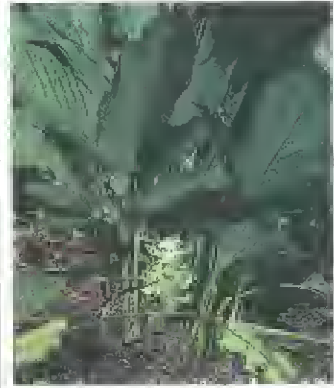
- ❖ زيت طيار (3-5%)، يضم
الزنجيبيرين والتورميرون
- ❖ كركمين
- ❖ مواد مرة
- ❖ راتينج

الأفعال الرئيسية

- ❖ ينشط إفراز المرارة
- ❖ مضاد للالتهاب
- ❖ يخفف ألم المعدة
- ❖ مضاد للمؤكسد
- ❖ مضاد للجراثيم

الأبحاث

- ❖ اهتمام جديد بالكركم رغم
استخدام الكركم في الهند والصين منذ
زمن طويل، فإن أفعاله العلاجية لم
تبحث إلا في العقود الأخيرة عندما
حدثت ثورة في الاهتمام بالأغذية
والأدوية التي تخفض مستويات

الكركم الصباغي علاج نيم لحالات
التهاب المفاصل والجلد.

المنبت والزراعة

الكركم موطنه الهند وجنوبي آسيا
ويزرع في جنوبي آسيا وشرقها.
يستنبت بفسائل من الجذور ويحتاج
إلى تربة جيدة التهوية ومناخ رطب.
يقطع الجذور في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة



جذور مجفف

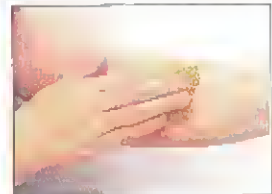
للجذور الغض
لون برتقالي زاه
من الداخل

الجذور يقطع بعناية
ويقطع إلى أقسام، ويغلى
أو يدرج البخار قبل
تجفيفه.

جذور غص

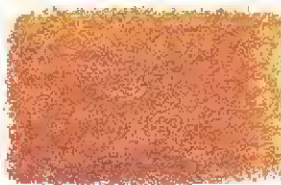
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات يسبب الكركم أحياناً طفحاً جلدياً. على الذين يأخذون الكركم كدواء أن يتجنبوا
التعرض المفرط للشمس إذ إنه قد يزيد الحساسية لضوء الشمس.



المغلي (لإعداد)،
ص 290 لالتهاب
المعدة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

لبخة من عجينة مصنوعة من
المسحوق للصداف، تمزج ملعقة
صغيرة مع قليل من الماء وتوضع
3 مرات يومياً.



المسحوق أكثر المستحضرات شيوعاً في الطب
الأيورفيدي، لالتهاب المعدة، تؤخذ ملعقة صغيرة
مع الماء 3 مرات يومياً.

❖ الصيغة (لإعدادها، ص 291). للإكزيمة، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة في 100 مل من
الماء 3 مرات يومياً.



الإنيام البري
متسلقة معمرة معبلة
تتسلق إلى ارتفاع 6 أمتار،
لها أوراق قلبية الشكل
ولها زهار خضراء صغيرة.

الإنيام البري Wild Yam

Discorea villosa (Dioscoreaceae)

الإنيام البري هو المصدر النباتي للديوسجينين diosgenin، وهو مادة شبيهة بالستيرويد، الذي كان نقطة الانطلاق في صنع أول حبة مانعة للحمل. لا توجد أي إشارة إلى أن النبتة كانت تستخدم مانعاً للحمل فيما مضى، رغم أنها تؤخذ تقليدياً في أميركا الوسطى لتفريج آلام الحيض والمبيضين والولادة. كما أن العشبة قيمة للمشكلات الهضمية والتهاب المفصل والمفص المصص العضلي (التشنج اللاإرادي للعضل).

الأفعال الرئيسية

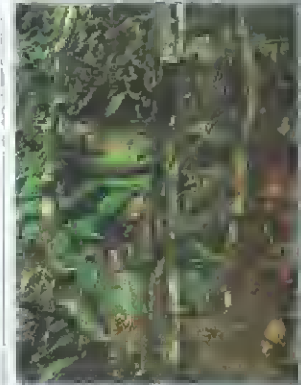
- مضاد للتشنج
- مضاد للالتهاب
- مضاد للرثية (الروماتيزم)
- يزيد التعرق
- مدر للبول

الأبحاث

- تركيب الهرمونات: تعرف العلماء اليابانيون لأول مرة إلى الديوسجينين في سنة 1936، وهو منتج منشأ عن تفكيك الديوسجين. وقد مهد هذا الاكتشاف الطريق إلى تركيب البروجسترون (وهو أحد الهرمونات الأنثوية الرئيسية) وهرمونات قشرة الكظر مثل الكورتيزون.
- مضاد للالتهاب: إن اكتشاف احتواء الإنيام على كميات كبيرة من الديوسجين الذي له مفعول مضاد للالتهاب، يدعم استخدامه في علاج الحالات الرثية (الروماتيزمية).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- استخدامات مأثورة: استخدمت شعوب المايا والأزتيك الإنيام البري طبياً، ربما لتفريج الألم. وتعرف النبتة أيضاً باسم جذر المصص وجذر الرثية في أميركا الشمالية، ما يشير إلى استخدامها من قبل المستوطنين الأوروبيين لهذه الحالات.
- المشكلات النسائية: الإنيام البري علاج مأثور في أميركا الشمالية والوسطى لدورات الحيض المؤلمة وآلام المبيضين والولادة.
- التهاب المفصل والرثية: إن جمع العشبة للمفعولين المضادين للالتهاب والتشنج يجعلها مفيدة جداً في علاج التهاب المفصل والرثية (الروماتيزم)، فهي تخفف الالتهاب والألم، وترخي العضلات المتوترة في المنطقة المصابة.
- تشنج العضلات والألم: يساعد



الإنيام البري ينمو برياً في الغابات
برطة في أميركا الشمالية.

المنبت والزراعة

«إنيام البري» موطنه أميركا الشمالية والوسطى، وقد وطن اليوم في المناخات المعتدلة وشبه المدارية حول العالم. تستنبت النبتة من البذرة في الربيع أو من أقسام من العساقيل أو بواسطة الخضور في الربيع أو الخريف. ويزدهر في الأوضاع المشمسة والتربة الغنية. ويبنى الجذر والعسقول في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الإنيام لها مفعول هرموني الإنيام المبيتي (*Dioscorea* spp.) من 200 مغم هام للمعدة والعضم في الطب الصيني المأثور. ويؤخذ لفقد الشهية والأزيز التنفسي.

المكونات الرئيسية

- عاصونيات ستيرويدية (الديوسجينين أساساً).
- فينوسسترولات (بيتا-سينوسستيرول)
- تلوانيات
- نشاء

الأجزاء المستخدمة

الجذر والعسقول لهما خصائص قيمة مضادة للتشنج. ويستخدمان لعلاج المصص وتشنجات العضلات أثناء الحيض.



جذر وعسقول غضان



جذر وعسقول
مجففان ومفرومان



جذر وعسقول مجففان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه: لا تؤخذ أثناء الحمل.



المصلي (لإعدادها، ص 290)
لمتلازمة الأمعاء الهيجية. يؤخذ
1/2 كوب مرتين يومياً.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
للتهاب المفصل. يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء مرتين يومياً.

ومتلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب
الرتج diverticulitis

الاستخدام الذاتي

- ألم الحيض، ص 315.

الإنيام البري في تفريج المصص cramp
والتوتر العضلي والمصص.

- المشكلات الهضمية: يمكن أن تكون العشبة علاجاً فعالاً للمشكلات الهضمية، بما في ذلك التهاب المرارة



حشيشة القنفذ
نبات معمرة تغطي 50 سم،
لها أزهار أرجوانية شبيهة
بالأقحوان وأوراقها يقطبها
شعر خشن.

حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية

Echinacea, Purple Coneflower

Echinacea angustifolia & E. purpurea (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



زهرة حشيشة القنفذ
الأرجوانية تستخدم أحياناً
للعدوى.



أفضل الجذور نوعية تترك
إحساساً وخزاً على اللسان

جذور النوعين لها
خصائص قوية منبهة
للمناعة.

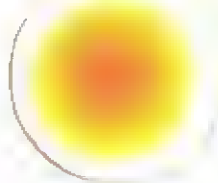
جذر غص

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرعات العالية قد تسبب الدوخان.



صبغة الجذر (الإعدادها، ص 291).
للعدوى المزمنة، تؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً.



مغلي الجذر (الإعدادها، ص 290).
لعلاج عدوى الحلق، يؤخذ 50 مل
للغرغرة 3 مرات يومياً.



برشامات الجذر المسحوق
(الإعدادها، ص 291) للزكام، تؤخذ
كبسولة 500 مع ثلاث مرات يومياً.

الاقراص تؤخذ كمُنْبِه مناعي من أجل العدوى.

حشيشة القنفذ موطنها أميركا الشمالية، وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم. بيّنت الأبحاث أن لها الفترة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أن حشيشة القنفذ مضادة حيوية وتساعد في تفريغ الأرجيات، وتستخدم منذ قرون عديدة لإزالة العدوى الجلدية. وتزرع حشيشة القنفذ وحشيشة القنفذ الأرجوانية لأغراض علاجية.

- مضادة للالتهاب
- مضادة حيوية
- مزيل للتسمم
- تزيد التعرق
- تلأم الجروح
- مضادة للأرجية

الأبحاث

■ جهاز المناعة إن مفعول حشيشة القنفذ ليس مفهوماً تماماً بعد، لكن من المعروف أن عدداً من المكونات تنبه جهاز المناعة لكي يواجه العدوى الجرثومية والفيروسية. فلمتعددات السكريد مفعول مضاد للتهاب وتنبهات يكبت قدرة الفيروسات على دخول الخلايا والسيطرة عليها، في حين أن الألكاميدات مضادة للجراثيم ومضادة للفطر. كما أن حشيشة القنفذ لها تأثير منبه عام على الدفاعات المناعية للجسم. ويتم الآن دراسته كعلاج لفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز.

الاستخدامات المأثورة والحالية

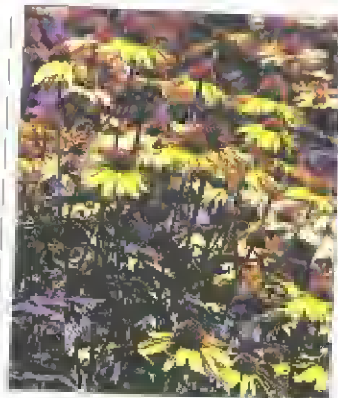
■ دواء أميركي محلي استخدمت قبائل الكومانشي حشيشة القنفذ كعلاج لآلام الأسنان والتهاب الحلق، وكانت قبائل المسو تأخذها للثآليل ولدغة الأفعى والحالات الإنشائية.

■ الاستخدامات الغربية حشيشة القنفذ هي أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي. تستخدم لكل أنواع العدوى، وتقيد على الأخص للعدوى المزمنة، مثل متلازمة التعب التالي للإصابة الفيروسية. وهي أيضاً جيدة للشرث chilblains والركام والإنفلونزا والاضطرابات الجلدية والمشكلات التنفسية، كما أنها غرور gargle فعال جداً لعدوى الحلق.

■ الأرجيات الحشنة دواء بغير في علاج الأرجيات، مثل الربو.

الاستخدامات الذاتية

■ التهاب الأنف الأرجي، ص 300.



حشيشة القنفذ اسمها مستوحى من مظهر المخروط المركزي للزهرة.

المنبت والزراعة

حشيشة القنفذ، وبخاصة حشيشة القنفذ الأرجوانية التي تنمو بسهولة أكبر، موطنها الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة، وهي اليوم تزرع على نطاق تجاري في أوروبا والولايات المتحدة. تزرع من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذور في الشتاء. وتزدهر في التربة الرملية الخفيفة. تجمع الأزهار عندما تفتح تماماً، وتقطع جذور النبات البالغ عمرها 4 سنوات في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم حشيشة القنفذ الباهتة E. pallida حلياً أيضاً.

المكونات الرئيسية

- الكاميدات (إيزوبيتلاميدات على الأكثر مع روابط أوليفينية واستيفينية)
- إسترات حمض الكافيك (إكينيكوزيد وسيتارين بشكل رئيسي)
- متعددات السكريد
- زيت طيار (هومولين)
- بيتاين

الأفعال الرئيسية

■ منبهة للمناعة

- الشرب، ص 302.
- العد والحبوب، ص 305.
- العدوى البولية والفطرية، ص 303.
- العضات والسعات، ص 304.
- قروح البرد، ص 304.
- قروح الفم، ص 306.

- ألم الإذن، ص 312.
- الإنفلونزا والتهابات الحلق والتهاب الموزتين، ص 311.
- الربو المعتدل، ص 301.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.



الهال
نباتٌ معمرٌ تفلوّه
أثمارها أزهار بيضاء
ذات مسحات بنفسجية
وأوراق طويلة ذات شكل
رمحي.

الأجزاء المستخدمة

البذور تسحق لاستخدامها في الانقعة أو
استخراج زيتها الطيار.



قرون البذور



قرون بذور مفتوحة



بذور وقرون بذور
مسحوقة



قرون بذور
غضة
على الساق

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

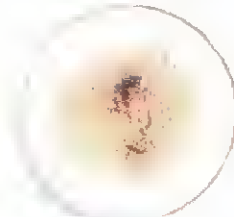
لتعبه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.



الزيت العطري لأم
الهضم، يخفف 10
قطرات مع 4 ملاعق
صغيرة من زيت
حامل (انظر ص
296). يفرك على
البطن ببطء.



التقيح (الإعداد، ص 290)
شراب مطبق، لمس الهضم،
يشرب كوب بعد الوجبات.



الصيغة (الإعداد، ص 291)
تقح الشبهة، لضعف الشهية،
تمزج 5 قطرات مع 15 قطرة
من صيغة الجنطيانا وتؤخذ 3
مرات يومياً.



تسحق بذور الهال باستخدام
مدقة وهاون قبل استخدامها
على القور.

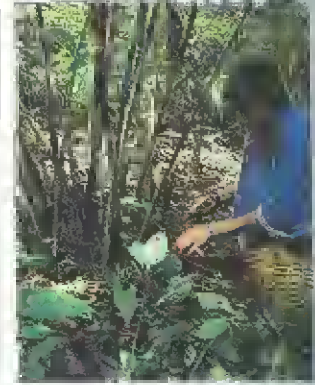
Cardamom, Elaci الهال، الحَبَّهَان Elettaria cardamomum (Zingiberaceae)

الهال هو أحد أقدم التوابل في العالم، وقد استخدم على نطاق واسع في
مصر القديمة لصناعة العطور. غير أن استخداماته الطبية أقل شهرة.
ويستخدم الهال في الطب الأيورفيدي منذ آلاف السنين، وهو علاج جيد
لكثير من المشكلات الهضمية ويساعد في تخفيف عسر الهضم والريح.
له مذاق عطري وحريّف ويألف جيداً مع الأعشاب الأخرى.

منبه هضمي مدقّ

الأبحاث

زيت عطري بيّنت الأبحاث التي
أجريت في الستينيات أن للزيت الطيار
منحلاً قوياً مضاداً قوي مضاد
للتشنج، وأثبتت فعالية العشبة في
تفريغ الريح ومعالجة المغص وتشنّج
المعدة.



قرون بذور الهال تُقطف باليد. ويحتوي
كل قرن على نحو 20 بذرة عطرية بُنية
إلى حمراء فاكهة.

المنبت والزراعة

الهال موطنه جنوبي الهند وسريلانكا،
حيث ينمو بوفرة في الغابات على
ارتفاع 800-1500 متر فوق سطح
البحر. كما يزرع أيضاً على نطاق واسع
في الهند وجنوبي آسيا وإندونيسيا
وغوانيمالا. يُستنتج الهال من البذور
في الخريف أو بتقسيم الجذر في الربيع
والصيف، ويحتاج إلى مكان ظليل
وتربة غنية رطبة، ولكن جيدة التجفيف.
تحمّد قرون البذور قبل أن تبدأ بالتفتح
في الطقس الجاف أثناء الخريف
وتجفف بأكملها في الشمس.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (بورنيول، كافور، بينين،
خومرلين، كاربوفيلين، كارفون،
أوكالبتول، تربينين، سابينين).

الأمعال الرئيسية

يخفف ألم المعدة
طارد للريح
عطري
مضاد للتشنج

الاستخدام الذاتي

الريح والانتفاخ، ص 306.



جنسنغ سيبيريا
جذبة معبلة قوية تلوح
3 امتحان، يحمل 7-3
وربقات مسننة على كل
ساق.

جنسنغ سيبيريا Siberian Ginseng *Eleutherococcus senticosus* (Araliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

جنسنغ سيبيريا عشبة مقوية قوية ذات فوائد صحية مثيرة. وخلافاً لكثير من الأعشاب ذات الاستخدام الطبي، فإنها أكثر غائدة للحفاظ على العافية من علاج اعتلال الصحة. وقد بينت الأبحاث أن جنسنغ سيبيريا ينبه مقاومة الكرب، وهو يستخدم اليوم على نطاق واسع كمقو في أوقات الكرب والضغط. له مفعول مماثل للجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) لكنه أكثر تنبهاً.

القدرة على التحمل شديد
الرياضيون تحسناً في القدرة على
التحمل بمقدار 9% عند تناول جنسنغ
سيبيريا.

الاستخدامات المأثورة والحد
يعزز المرونة يعطى جنسنغ
سيبيريا لتحسين المرونة العقلية،
الامتحانات مثلاً، وخفض تأثيرات
الكرب البدني، أثناء التمرين الرياضي
مثلاً.

علاج للإرهاق جنسنغ سيبيريا
أكثر ما يكون فعالاً في علاج الإرهاق
والضعف الناتج عن الإفراط في العمل
والكرب الطويل الأمد. كما أن العنب
تقنه المقاومة المناعية ويمكن أن
للمساعدة في التعافي من المرض
الزمن، ويساعد جنسنغ سيبيريا
باعتباره مقوياً عاماً، في الوقاية من
العدوى والمحافظة على العافية. كما
يستخدم لمعالجة العانة (العجز
الجنسي).

الاستخدامات الذاتية

الأرق، ص 309
الكرب، ص 308

بروباندات الفينيل
ليفنانات
كومارينات
سكريات
متعددات السكريد
صابونينات ثلاثية التربينويدا
غليكانات

الأفعال الرئيسية

مولد للتأؤم
مقو
منبه
يحمي جهاز المناعة

الأبحاث

الدراسات الروسية أجريت كثير
من الأبحاث على جنسنغ سيبيريا منذ
الخمسينيات، ومع ذلك لم تعرف
بالضبط حتى الآن الطريقة التي ينبه بها
القدرة على التحمل ومقاومة الكرب.
عشبة مقوية يبدو أن لجنسنغ
سيبيريا تأثيراً مقوياً عاماً على الجسم،
وبخاصة على الغدد الكظرية، ما يساعد
على احتفال الحرارة والبرد والعدوى
والكرب البدنية الأخرى والإشعاع. بل
إنه أعطي لرواد الفضاء لمواجهة
تأثيرات انعدام الوزن.

المنبت والزراعة

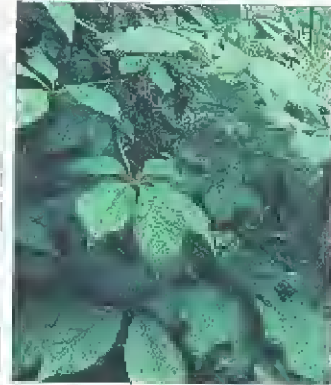
جنسنغ سيبيريا موطنه شرقي روسيا
والصين وكوريا واليابان. يمكن أن
يزرع من البذور، لكنه نبتة يصعب
استنباتها. يقلع جذره في الخريف
ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

عشبة وجياني الصينية
(*Acanthopanax gracilistylus*) نبتة
وثيقة الصلة بجنسنغ سيبيريا،
وتستخدم في طب الأعشاب الصيني
لمعالجة الحالات الباردة والرطبة.

المكونات الرئيسية

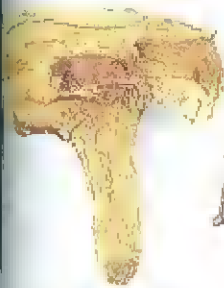
إلوتيروزيدات 0.6-0.9%



جنسنغ سيبيريا يمكن أن يساعد أولئك
المعززين للمواد الكيميائية السامة
والإشعاعات، وقد أعطي للناس بعد كارثة
تشرنوبل النووية في سنة 1986.

الأجزاء المستخدمة

الجذر يقلق في الخريف ويجفف بأكمله ثم يغرم لاستخدام
المستحضرات الطبية.



جذر مجفف كامل



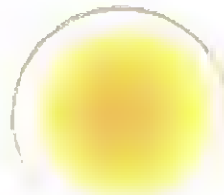
جذر غرض



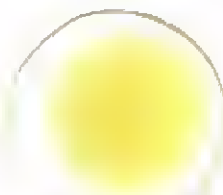
جذر مجفف مقطع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

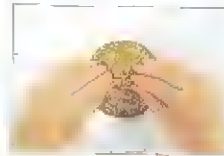
تنبيهات لا تأخذ لمدة تزيد على 16 أسابيع متواصلة. لا تأخذ أثناء العزى دون
استشارة مختص. تجنب الكافيين عند تناول جنسنغ سيبيريا أثناء الحائض
نادرة، لكن يزيد احتمال حدوثها إذا تم تجاوز الجرعة القياسية.



المغلي (الإعداد، ص 291)
يؤخذ 35 ملي مرتين يومياً
كشفا عام.



الصيغة (الإعداد، ص 291).
أثناء فترات الانشغال بالعمل.
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع
الماء 3 مرات يومياً.



المرشبات تصنع من
المسحوق (انظر ص 291).
للكرب الطويل الأمد، تؤخذ
مرشبات 1 غ يومياً.

الانقراض طريقة ملائمة لتناول جنسنغ سيبيريا
الامتحانات أو الأحداث الأخرى المسببة للكرب.



العلد
جذبة دائمة الاخضرار
تصل 50 سم، لها سوق
خويلة رفيعة تنمد بغير
انتظام وأوراق دهنية

Ephedra, Desert Tea, Ma Huang *Ephedra sinica* (Ephedraceae)

العلد عشبة منبهة قوية ذات مذاق حريف ولها عكازة هامة في الماثورات العشبية الصينية وغيرها. ووفقاً للأسطورة، عمد حراس جنكيز خان، الذين هددوا بقطع رؤوسهم إن هم ناموا أثناء واجب الحراسة، إلى تناول شاي يحتوي على العلد لكي يبتقوا يقظين. ويستخدم العلد اليوم في الغرب وفي الصين من أجل مشكلات تتراوح ما بين النوافس (نوبات الرد) والحميات، وبين الربو وحصى الكلى.

الأفعال الرئيسية

طب الأعشاب الغربي

- ✶ يزيد التعرق
- ✶ يوسع القصبات (الشعبات الهوائية في الرئتين)
- ✶ مدر للبول
- ✶ منبه
- ✶ يرفع ضغط الدم
- ✶ طب الأعشاب الصيني
- ✶ يبدد البرد
- ✶ يفيد للمشكلات الناتجة عن البرد الخارجي
- ✶ يساعد حركة «كي» qi المرتبة

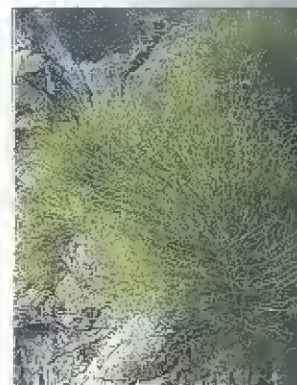
الأبحاث

- ✶ المكونات الفاعلة معظم المكونات الفاعلة تماكي عمل الأدرينالين داخل الجسم، فترفع حالة التأهب، ثم تركيب الإفدرين، المستخلص أصلاً من العلد، في سنة 1927، واستخدم مزبلاً للاحتقان ومضاداً للربو. ولا يزال يستخدم في الطب التقليدي من أجل خصائصه المزيلة للاحتقان.

- ✶ العشبة بأكملها تحتوي العتبة بأكملها على كثير من المركبات - بعضها فاعل وبعضها خامل - التي يبدو أنها تعمل مؤلفة بشكل تآزري. يمكن استخدام النبتة بأكملها بجرعة أدنى بكثير من جرعة المكونات المعزولة، ولها تأثيرات علاجية هامة، منها توسيع المجاري الهوائية القصصية وزيادة تدفق الدم إلى الجلد. وخلافاً للإفدرين، نادراً ما تحدث النبتة بأكملها آثاراً جانبية.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- ✶ استخدامات تاريخية استخدم رهبان زن البانيون العلد للحث على التركيز المهادي أثناء التأمل
- ✶ عشبة صينية للعلد شهيرة في



العلد عُذّ شبيه في فبر من العصر الحجري الحديث في الشرق الأوسط، ما يشير إلى أنه ربما كان يؤخذ كدواء منذ 6000 سنة.

المنبت والزراعة

الحد موطنه شمالي الصين ومنغوليا. وغالباً ما ينبت في المناطق الصحراوية. يستنبط من البذور في الخريف أو بقسيم الجذر في الخريف أو الربيع ويحتاج إلى تربة جيدة التهوية. تجمع السوق على مدار السنة وتجفف.

الأنواع ذات الصلة

تتم أنواع أخرى ذات خصائص طبية شبيهة بخصائص العلد في أنحاء نصف الكرة الشمالي. في أميركا الشمالية، استخدمت أنواع ذات صلة لمعالجة الحميات وتفرج ألم الكلى، في حين أن أنواع العلد استخدمت في الهند من أجل الربو وحصى الكلى والرثية (الروماتيزم).

المكونات الرئيسية

- ✶ هوانيات أولية (أفدرين، إفدرين كاذب)
- ✶ حموض الثليج
- ✶ صابونينات
- ✶ غلافون
- ✶ زيت طيار

الأجزاء المستخدمة

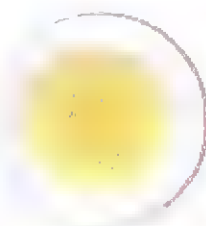
السوق تجمع على مدار السنة. والعلد مشهور طبياً لاحتوائه على الإفدرين.



سوق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

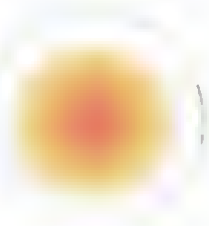
تليبيبات لا يؤخذ إلا بالشراب احتشامي لا يؤخذ من بدلي بالذبيحة أو الزرق glutinosa أو مرط ضغط الدم أو تقسيم غدة البروستات أو غرط نشاط الغدة الدرقية. يسبب العلد أحياناً آثاراً جانبية، منها الصداع والرعاش والأرق. يحظر استخدامه في بعض البلدان.



المقلي يصفه العشاقون للربو



المسحوق يستخدم الصينيون لعلاج نقص طاقة الكلى.



الصيغة تستخدم لتلطيف الآلام ولوجاع الرثية

يستخدم العلد بشكل رئيسي في طب الأعشاب الأوروبي الحالي كعلاج للربو وحصى الكلى، ومن أجل نوبات الزكام والأنفلونزا الحادة. وهي تساعد أيضاً في رفع ضغط الدم وتبريد الحميات وتلطيف الرثية (الروماتيزم).

الصين في علاج النوافس والحميات والسعال وأزير التنفس، ويعطى مؤلفاً مع الرهمانية الصفراء (Rehmannia glutinosa، ص 123) لعلاج عوز «الين» yin في الكلى (انظر ص 39-38). الاستخدامات الغربية الحالية



الأوكالبتوس عريض
الورق عشبة داشمة
الضفيرة تعلو 100 متر،
لها جذع رمادي مزرق
وأوراق خضراء.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مواد
كيميائية مطهرة، تُجفد
تستخدم لأزيتها العطري.



أوراق غضة

أوراق مجففة

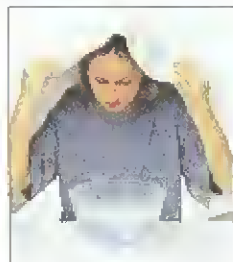
تفطر الأوراق
الغضة لإنتاج
الزيت العطري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي



أقراص المص التي تحتوي على
الأوكالبتوس. تؤخذ لالتهاب الحلق.



الإستنشاق للزكام، نضاف
قطرات من الزيت العطري إلى
ماء مغلي (ص 296).

البرشامات (لصنعها، ص 291). لالتهاب القصبات.
تؤخذ برشامة 200 مع 3 مرات يومياً.

الزيت العطري (لاستخدامه، ص 290) تستخدم 5 قطرات مخففة بـ 100 مل من زيت طيار
كمزيج للصدر أو الجيوب.

التقيح (الإعداد، ص 291). يشرب كوب 6 مرات يومياً من أجل التهاب القصبات.

المصيدة (الإعداد، ص 291). للسعال الصدري، تضاف 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة إلى
100 مل من الماء وتؤخذ مرتين يومياً

الأوكالبتوس عريض الورق. شجرة الصمغ الأزرق

Eucalyptus, Blue Gum

Eucalyptus globulus (Myrtaceae)

الأوكالبتوس عريض الورق علاج استرالي محلي تقليدي، وهو مطهر قوي يستخدم في كل أنحاء العالم لتفريغ السعال والزكام والتهاب الحلق وغير ذلك من العدوي وهو مدفيء ومنبه، وعطره يذكر الكثيرين بأيام الرقاد في الفراش أثناء الطفولة عندما كان الصدر يمسح بزيت الأوكالبتوس وغيره من الزيوت. والأوكالبتوس عريض الورق مكون شائع في كثير من الأدوية التي تباع دون وصفة طبية.

مقشع

ينشط جريان الدم محلياً

الأبحاث

زيت عطري يثبت الأبحاث الواسعة المجرأة على الزيت العطري للأوكالبتوس في الخمسين سنة الأخيرة أن له مفعولاً مطهراً ملحوظاً وفدرة على توسيع القصبات في الرئتين. ومفعول الزيت العطري للنبذة بأكملها أقوى من مفعول مكوناتها الرئيسية، السينيول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

العدوي الأوكالبتوس علاج محلي موروث عند سكان أستراليا الأصليين للعدوي والحميات. ويستخدم اليوم في كل أنحاء العالم من أجل هذه العلل.

مطهر العشبة مطهر مفيد جداً للزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق.

مقشع الأوكالبتوس مقشع قوي ملائم لعدوي الصدر، بما في ذلك التهاب القصبات وذات الرئة.

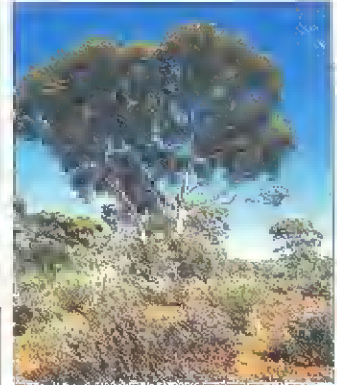
مدفيء الزيت العطري المخفف له تأثير مدفيء، وقليل التخدير عندما يوضع على الجلد كمزيج للمصدر أو الجيوب. ويحدث المفعول نفسه عندما يستخدم التقيح أو الصبغة كسائل للغرسة.

مفرج للألم يرضع الزيت العطري المخفف على المنطقة المصابة فيساعد في تفريغ المفاصل المصابة بالروثية التي تنتسج بالحمى وخزي وتيبس، فضلاً عن الألم العصبي وبعض العدوي الجرثومية.

الاستخدامات الذاتية

السعال والتهاب القصبات، ص 310.

التهال ومشكلات الجيوب والم الأنف، ص 312.



الأوكالبتوس عريض الورق أدخل إلى الغرب لأول مرة من أستراليا في القرن التاسع عشر.

المسبب والزراعة

الأوكالبتوس موطنه أستراليا ويزرع في مزارع في المناطق المدارية وشبه المدارية والمعتدلة من العالم. يمكن أن تؤدي زراعته إلى مشكلات إيكولوجية لأن الأشجار تمتص كميات مائلة من الماء ما يحول دون نمو النباتات المتوطنة. غير أن ذلك قد يكون مفيداً في تجفيف المناطق السبخة، ومن ثم خفض خطر الملاريا. تجنى الأوراق عند الحاجة وتجفف أو تقطر من أجل زيتها.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي كثير من أنواع الأوكالبتوس الأخرى على زيوت عطرية قيمة، بما في ذلك أوكالبتوس سميث (*E. smithii*)، ص 205.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (سينيول، يصل إلى 80%)
فلافونيات
حموض التنيك
راتينج

الأفعال الرئيسية

مطهر



شجرة القرنفل
شجرة دائمة الخضرة
ذات شكل هرمي تعلو 15
متراً، لها رائحة عطرية
قوية.

القرنفل Clove

Eugenia caryophyllata syn. *Syzygium aromaticum* (Myrtaceae)

الأجزاء المستخدمة

براعم الأزهار تقطف
غير متفتحة وتجفف
لاستخدامها في
الأقنعة أو المساحيق
ومن أجل استخلاص
الزيت

براعم أزهار
غضنة

تستخدم الأوراق
والتسويق أحياناً
لاستخلاص
الزيت

براعم أزهار
مجففة (قرنفول)

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيلات يمكن أن يؤدي استخدامه خارجياً إلى التهاب الجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
اختصاصي.



المنقوع للحمض. ينقع كبش
قرنفول في كوب من الماء (انظر
ص 290)، يؤخذ 3 مرات يومياً.

الصبغة (الإعدادها، ص 291).
لاقتناخ البطن، تؤخذ 20 قطرة مع
الماء 3 مرات يومياً.

الزيت العطري لآلام الأسنان، توضع 1-2 قطرة من الزيت
على قطن طبي ويفرك السن المصاب.

ولتأثيره التخديري الموضعي فقط،
مثل تفريغ ألم الأسنان

الرحم وتقريباً أثناء الوضع،

استخدامات أخرى يمكن
استخدام القرنفل لعلاج العدّ وقروح
الجلد والجُدَد (بمك العين). كما أنه
ينتج طارداً قوياً للبعوض وحثّ الثياب.

الاستخدامات الذاتية

آلام الأسنان، ص 308.

آلام الأعصاب، ص 308.

الحصى، ص 311.

العدّ والحجوب، ص 305.

عداوي الجلد الفطرية، ص 304.

طبّ الأعشاب الغربي رغم تنوع
الاستخدامات العلاجية المدهش
للقرنفول، فهو لا يحظى بتقدير كبير في
الغرب. ويستخدم بانتظام كخسول للفم

القرنفول هي براعم الأزهار المجففة لشجرة القرنفل، وهو من التوابل
المشهورة، لكنه يحظى بقيمة عالية كدواء عشبي، لا سيما في الهند
وجنوب شرقي آسيا. موطن القرنفل جزر مولوكا Molucca، وهو من
أقدم التوابل التي جرى تبادلها تجارياً، وقد استورد إلى الإسكندرية سنة
176 ميلادية. تحتوي كبوش القرنفل على أفضل زيت عطري، لكن
يمكن أيضاً تقطير سوق الشجرة وأوراقها من أجل زيتها.

مضاد للتشنج

يتخني على الطفيليات

الأبحاث

زيت طيار بيّن الأبحاث
الأرجنتينية المجراة سنة 1994 أن زيت
القرنفول الطيار مضاد قوي للجراثيم،
والأوجينول هو أكبر وأهم مركبات
الزيت الطيار، وهو مخدر قوي ومطهر.
لذا فهو مفيد في تفريغ ألم الأسنان
وكمطهر في كثير من الحالات.

استيل الأوجينول من مكونات
الزيت الطيار الأخرى، وقد تبين أنه
مضاد قوي للتشنج.

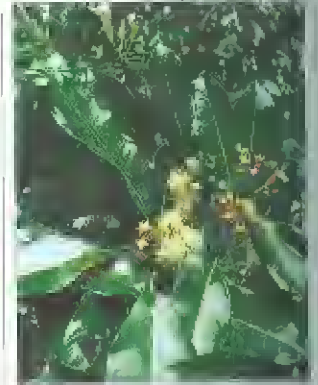
الاستخدامات المأثورة والحالية

علاج شامل قديم استخدم
القرنفول في جنوب شرقي آسيا منذ
آلاف السنين وكان يعتبر دواء عاماً لكل
الأمراض تقريباً.

مطهر (إن خاصية القرنفل
المطهرة تجعله مفيداً لعلاج بعض
الحالات الفيروسية، وغالباً ما يعطى في
آسيا المدارية لعلاج عدوى مثل الملاريا
والكوليرا والسّل (الذّرّن).

مضاد للتشنج يمكن استخدام
القرنفول لتفريغ عدم الارتياح الناتج
عن الهضم مثل الريح والمغص
والانتفاخ البطني كما أن خاصيته
المضادة للتشنج تخفف السعال وتفرّج
تشنج العضلات عندما توضع
موضعيّاً.

منبه للعقل والجسم القرنفل
منبه للعقل (ينشط الذاكرة) والجسم
ككل، يستخدم قوياً للباه في الهند وفي
الغرب، وقد استخدمت العشبة أيضاً
للإعداد للولادة. فهي تنبه تقلصات



القرنفول يكون زهري اللون قبل أن
ينضج، لكن لونه يتحول بعد ذلك إلى
البني عندما يجفّ في الشمس

المُنبَت والزراعة

القرنفول موطنه الأصلي جزر مولوكا
(إندونيسيا) وجنوبي الفلبين، لكنه
يزرع اليوم على نطاق واسع في تانزانيا
ومدغشقر، وفي جبال الإندونيسيا الغربية
والبرازيل بدرجة أقل، تزرع الشجرة
من البذور في الربيع أو من فسائل شبه
ناضجة في الصيف. تقطف براعم
الأزهار غير المتفتحة مرتين في السنة
عندما تنمو وتجففها الشمس.

المكونات الرئيسية

زيت طيار يحتوي على الأوجينول
(حتى 85%)، استيل الأوجينول،
ميثيل ساليسيلات، بينين، فانيلين.
صمغ
حوض التبيك

الأفعال الرئيسية

مطهر
طارد للريح
منبه
مسكن
يحول دون القيء

عراوة ملكة المروج Meadowsweet, Queen of the Meadow *Filipendula ulmaria* (Rosaceae)

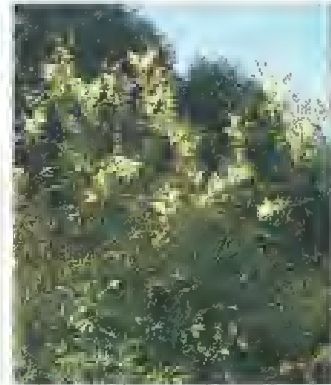
النباتات الطبية الرئيسية

كانت عراوة ملكة المروج في القرون الوسطى إحدى الأعشاب المفضلة لنشر الورود - كتب جيرارد في كتاب «الأعشاب الطبية» (1597) أن رائحتها تجعل القلب جذاً ومرحاً ونهيج الحواس». وكان حمض الساليسيليك الذي عُزل من هذه النبتة قد رُكب لأول مرة في تسعينيات القرن التاسع عشر لصنع الأسبرين. وتؤخذ عراوة ملكة المروج اليوم للمشكلات المعوية والحالات الانتهابية، مثل التهاب المفصل.

الأبحاث

❖ الساليسيلات الساليسيلات مواد من نوع الأسبرين تساعد في خفض الالتهاب وتفرج الألم. كما في حالات التهاب المفصل.

❖ **انتفاخ وقائي** خلافاً للأسبرين الذي يسبب تقرحاً معدياً عندما يؤخذ بجرع عالية، فإن انتفاخ الساليسيلات وحموض التثيك ومكونات أخرى في عراوة ملكة المروج تعمل على حماية البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء، في حين أنها تعطي مفعول الساليسيلات المضاد للالتهاب. وتوضح عراوة ملكة المروج جيداً أن الأدوية العشبية لا يمكن أن تُفهم بأخذ مكوناتها الفاعلة كلا على حدة.



عراوة ملكة المروج كانت تستخدم في القرون الوسطى لتخفيف المشروبات.

المزيت والزراعة

عراوة ملكة المروج موطنها أوروبا وتنمو بسهولة في الأماكن الرطبة، وتفضل الخنادق ويضاف الجداول والأنهار. وهي شجرة نفسها بحرية، لكن يمكن استنباتها بتقسيم الجذور في الربيع أو الخريف. تجنى الأوراق والأطراف المزهرة في الصيف عندما تنتفخ الزهور.

المكونات الرئيسية

- ❖ غليكوزيدات الفلافونول (1%)
- ❖ تقريباً وبشكل رئيسي غليكوزيدات الكويرسيتين
- ❖ غليكوزيدات فيتولية (ساليسيلات)
- ❖ زيت طيار (ساليسلهيد)
- ❖ متعددات الفينول (حموض التثيك)

الأفعال الرئيسية

- ❖ مضادة للالتهاب
- ❖ مضادة للربو (الروماتيزم)
- ❖ قابضة
- ❖ مدرّة لبول
- ❖ تخفف ألم المعدة

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة والأوراق تحتوي على الساليسيلات التي تخفف الالتهاب وتجنّب في الصيف.

أوراق وأطراف
مزهرة غضة

الأزهار الصدم
الفاتحة لبارنة
البون



أوراق وأطراف مزهرة
مجففة

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها

لتبيبه لا تؤخذ عند وجود حساسية للأسبرين



الصفيفة (الإعدادات، من 200)، للمفاصل المؤلمة، تخمس رغائه في 25 مل من الصفيفة وتوضع على المنطقة المصابة



الأقراص ملانمة للاستخدام وتؤخذ
لاوجاع الرثية (الروماتيزم)

التقنيع بعد بإضافة ماء مغلي حديثاً إلى
العشبة (انظر ص 290)، لعمل الهضم،
يؤخذ 100 مل كل ساعتين.

❖ **المغلي** (الإعدادات، من 200)، للإسهال، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.
❖ **المسحوق للحموضة**، تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مدروجة بقليل من الماء 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

المروج أحياناً من أجل التهاب المثانة.

❖ **التهاب المفاصل المرتبط بهضم**

❖ **علاج مضمي** عراوة ملكة المروج

علاج مأمون للإسهال، حتى عند

الأطفال، وتستخدم مع أعشاب أخرى

من أجل متلازمة الأمعاء الهيجية.

❖ **حرقة الفؤاد**، ص 317.

❖ **الحموضة مع التهاب المعدة**.



الجنطيانا الصفراء
نباتة معمرة منتصبية
تصل 1.2 متر، لها أزهار
صفراء نجمية الشكل
وأوراق بيضوية.

الأجزاء المستخدمة

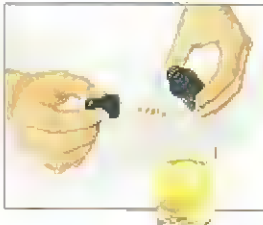


الجذر يُجنى في
الطريف لمستخدم
في الأدوية التي
تُحسن الهضم.

يحتوي الجذر على
مواد مرّة

جذر مجفف مقطع

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصيغة (الإعدادات، ص 291).
لضعف الشهية، تؤخذ 3-2 قطرات
مع الماء قبل الوجبات.



المغلي (الإعدادات، ص 290).
الدم وضعف الهضم، يؤخذ 25
مل 3-3 مرات يومياً.

على امتصاص مجموعة واسعة من
المغذيات، بما في ذلك الحديد
والفيتامين B12، لذا فإنها مفيدة لعوز
الحديد وفقر الدم (الناتج عادة عن فقد
الدم). وغالباً ما تُضاف إلى وصفات
النساء ذوات الغزيف الجبضي الحاد.

الاستخدامات الذاتية

- الحمى، ص 301.
- الريح وانتفاخ البطن، ص 306.
- ضعف الهضم، ص 319.
- فقر الدم، ص 301.

مثل الريح وعسر الهضم وضعف
الشهية. وتُحسن إفرازات المعدة
وغيرها من الإفرازات، ما يساعد في
زيادة هضم المغذيات. وتعمل العشبة
كمنبه للمعدة والكبد وتشجعهما على
العمل بفعالية أكبر. لذا فإن الجنطيانا
مفيدة لأي حالة تقريباً يحتاج فيها
الجهاز الهضمي للتقوية. وغالباً ما
تؤخذ كمقوٍ للهضم عند الكبر.

- امتصاص المغذيات بتحسين عمل
الهضم، تزيد الجنطيانا امتصاص
المغذيات عبر جدار المعى. وهي تساعد

الجنطيانا الصفراء *Gentiana lutea* (Gentianaceae)

الجنطيانا الصفراء مرّة جداً، وهي مكون أساسي في المقبلات التقليدية
والأشربة المرّة. إن المقبل المألوف الذي يؤخذ قبل نصف ساعة من
تناول وجبة طعام ليس من العادات الاجتماعية فحسب، فالمكونات المرّة
تشبه العصارات المعدية وتعد المعدة للتعامل بفعالية مع وجبة دسمة.
وعلى الصعيد الطبي، تقوي الجنطيانا الصفراء الجهاز الهضمي الضعيف
أو الكسول.

- جنتيانوز
- إينولين
- بكتين
- جموض فينولية

الأفعال الرئيسية

- مرّة
- منبهة للهضم
- تخفف ألم المعدة

الأبحاث

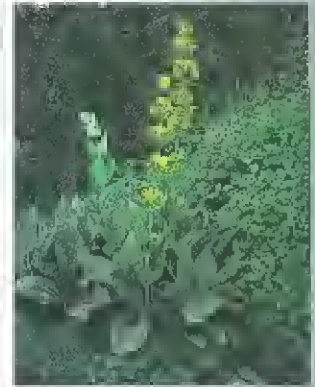
■ الأماروجنتين الأماروجنتين هو
المكون المسؤول إلى حد كبير عن
مرارة الجنطيانا رغم أنه موجود
بكميات أصغر بكثير من
الجنتيوبيكروزيد. وهو أمر من
الجنتيوبيكروزيد بـ 3000 ضعف
وبذاق مخففاً بنسبة 1 إلى 50000.
ولعله أكثر المواد مرارة على الأرض.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ أصل الاسم يقال إن جنطيس،
ملك إيليريا في القرن الثاني قبل الميلاد،
اكتشف من أيا هذه الشبّة. ويشهد اسم
الجنطيانا على استخدامها في الأزمنة
الكلاسيكية.

■ مفعول المواد المرّة ثمة 4
مستقبلات رئيسية للذوق في اللسان -
حلو وحامض ومالح ومر. وقد تبين أن
مستقبلات المذاق الحار في اللسان
تسبب زيادة في إنتاج اللعاب وإفرازات
المعدة. وهذا بدوره ينهّ الشبّة
ويحسن مفعول الجهاز الهضمي بشكل
عام.

■ منبه للهضم عن طريق تنشيط
عمل المعدة تُفرّج الجنطيانا كثيراً من
الأعراض المترافقة مع ضعف الهضم،



الجنطيانا الصفراء نباتة طويلة جذابة
تزرع في الحدائق منذ زمن العشب
جبرارد في القرن السادس عشر على
الأقل.

المنبت والزراعة

إن أكبر أعضاء عائلة الجنطيانا المتنوعة
موطنه جبال الألب والمناطق الجبلية
الأخرى في وسط وجنوبي أوروبا، من
إسبانيا إلى البلقان، ويزدهر على
ارتفاعات 700-2400 متر. يمكن شطر
نبجان الجذور الكبيرة. أو يمكن بدلاً من
ذلك زراعة النبتة من البذور. وهي
تحتاج إلى تربة غرينية وموقع محمي.
تُلع الجذور في أوائل الخريف وتجفف
بأسرع ما يمكن.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الجنطيانا نباتات مرّة
المذاق، ويستخدم عدد منها في طب
الأعشاب نتيجة لذلك. مثال ذلك،
الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*)
والجنطيانا الكبيرة الأوراق (*G.*
macrophylla، ص 214).

المكونات الرئيسية

- مواد مرّة (جنتيوبيكروزيد،
أماروجنتين)



الجنكة شجرة
معملة ذات جذع واحد أو
عدة جذوع والغصان
منتشرة تقو 30 متراً.

الجنكة، شجرة المعبد Ginkgo, Maidenhair Tree, Bai Guo *Ginkgo biloba (Ginkgoaceae)*

النباتات الطبية الرئيسية

يُعتقد أن الجنكة أقدم الأشجار على الأرض، حيث نبتت لأول مرة قبل 190 مليون سنة. ورغم استخدامها منذ زمن طويل كدواء في موطنها الصين، لم تدرس أفعالها العلاجية إلا حديثاً. تستخدم الأوراق (ومستخلصاتها) لمعالجة ضعف دوران الدم إلى الدماغ والحفاظ على تدفق وافر للدم إلى الجهاز العصبي المركزي. والجنكة نبتة ذات قيمة عالية من أجل الربو.

الأجزاء المستخدمة

ورقة غضة



أوراق
مجففة

الأوراق تحسن دوران
الدم. تستخدم لصنع
الصبغات والأقراص
والخلاصة السائلة



البذور يصغها الصينيون
للمشكلات البرالية وأزهر
التنفس.

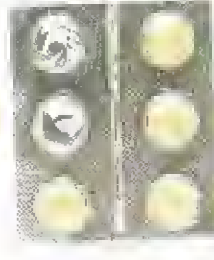
يزال غلاف
بذرة الجنكة
قبل استخدامها

المستحضرات الرئيسية وأستخداماتها

تجارب لا تتجاوز المعرفة، قد تسبب رد فعل ساماً إذا أخذت بغير إخطار



صبغة الأوراق (الإعدادها، ص 291)
لضعف دوران الدم، تؤخذ 1 ملعقة
صغيرة 2-3 مرات يومياً مع الماء.



الأقراص تؤخذ لضعف
دوران الدم وفقدان الذاكرة

مغلي البذور يستخدمه العشابون لعلاج أزيز التنفس.
الخلاصة السائلة خلاصة الأوراق الغضة يصغها العشابون للربو.

في علاج الخرف عند كبار السن.

الاستخدامات الذاتية

فرط ضغط الدم وتصلب
الشرايين، ص 304.
قصور الذاكرة، ص 319.

الربو. والجنكة هي الدواء العشبي
الأكثر مبيعاً في فرنسا وألمانيا، حيث
يأخذها الملايين يومياً من أواسط العمر
وما يلي لتحسين دوران الدم في الدماغ
والذاكرة وخفض احتمال الإصابة
بالسكتة. ولعلها من أكثر الأعشاب فائدة

الأبحاث

دوران الدم أثبتت الأبحاث
الواسعة التي أجريت منذ الستينيات
أهمية الجنكة في تحسين ضعف
دوران الدم في الدماغ، ما يساعد
الذاكرة والتركيز ويساعد في حالات
الخرف.

مفعول مضاد للالتهاب إن قدرة
الجنكة على خفض الإلتهاب يمكن أن
يجعلها ذات قيمة عالية في المستقبل
لحالات متنوعة مثل مشكلات المانة
الذاتية والتصلب المتعدد وغرس
الأعضاء.

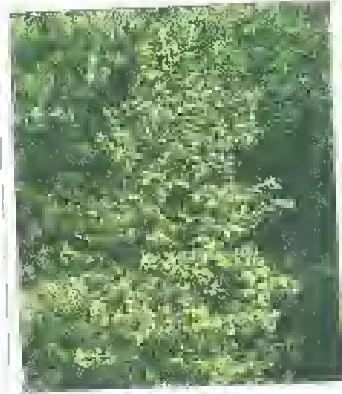
عامل منشط للصفائح أدت
الأبحاث المجراة على الجنكة إلى
استيعاب فرع جديد للفيزيولوجيا
البشرية. تكبت الجنكة عامل تنشيط
الصفائح (PAF)، وهو مادة تطلقها
مجموعة من خلايا الدم. يجعل هذا
العامل الدم أكثر لزوجة، ومن ثم أكثر
عرضة لإنتاج جلطات الدم، كما تحدث
تغيرات التهابية ومؤرجة متنوعة.

الاستخدامات المأثورة والحالية

طب الأعشاب الصيني تستخدم
بذور الجنكة لتفريج الأزيز التنفسي
wheezing وتقليل البلغم، كما تعطى
لعلاج التصريف المهبلي والمثانة
الضعيفة والسلس وتستخدم الأوراق
تقليدياً لعلاج الربو.

طب الأعشاب الغربي تركز

الاهتمام الغربي في الجنكة على القدرة
الملحوظة للأوراق على تحسين دوران
الدم، وبخاصة ضعف دوران الدم إلى
الدماغ، وعلى عطلي العتبة المضادين
للمؤرجات والالتهابات، ما يجعلها
علاجاً مفيداً بوجه خاص لمعالجة



أشجار الجنكة تزرع على نطاق واسع
من أجل أوراقها التي تشكل علاجاً عشبياً
ممتازاً لضعف الذاكرة والخرف.

المبيات والزراعة

الجنكة موطنها الصين، وربما اليابان،
وتزرع في المزارع الكبيرة في الصين
وفرنسا وكارولينا الجنوبية بالولايات
المتحدة. تعطي أوراقاً خضراء إلى
صفراء مروحية الشكل ذات عروق
شعاعية، وثماراً مدورة يبلغ قطرها
نحو 3 سم تحتوي على بذرة وحيدة.
تجنى الأوراق والثمار في الخريف.

المكونات الرئيسية

فلافونيات
جيكوليدات
بيلوباليدات

الأفعال الرئيسية

منبهة لدوران الدم وعقوية
مضادة للربو
مضادة للتشنج
مضادة للمؤرجات
مضادة للالتهاب



السوس
نبته معمرة ذات سوق
خشبية تطلو 2 متر. لها
أوراق داكنة وأزهار
صفراء فاتحة إلى
بنفسجية

الأجزاء المستخدمة



جذر غرض

الجذر يقطع في الخريف.
له خصائص قيمة
مضادة للالتهاب.

جذر
مخفف

يمكن أن ينقشر نظام
واسع من جذر وشرقي
وحذور غرضية وأرأة
نحو 1 متر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبه لا يؤخذ عند العصائين بفقر الدم أو فرط ضغط الدم أو عند الحمل.



الصبيغة (الإعدادها، ص 291).
للالتهاب المعدة، تضاف 1/2
ملعقة صغيرة إلى 100 مل من
الماء وتخلط مرتين يومياً.



عود العصير
المجفف يضع
من أجل عسر
الهضم.



المسحوق
يفرك بلطف على
قروح الفم

المغلي للإسك، يصنع مغلي (النظر ص 290) من جزء من السوس و 3 أجزاء من جذر
البارخشقون، يشرب كوب مرتين يومياً.
الخلاصة السائلة توصف للترويح الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

- الإسك، ص 307.
- السعال والتهاب القصبات، ص 310.
- السلاق الغموي، ص 306.
- فقد الشهية والقيء، ص 306.
- قروح الفم، ص 306.

● مغبه أدريينالي ينبه السوس
الغدد الكظرية ما يساعد في مرض
أديسون، حيث تتوقف الغدد الكظرية
عن العمل بشكل سوي.

● الإسك السوس مفيد كمليّن
لطيف.

Liquorice السوس المخزني Glycyrrhiza glabra (Leguminosae)

ليس من المستغرب أن يُعتبر السوس من الطلوي، حيث يحتوي على
حمض الغليسيرييك الذي تبلغ حلاوته 50 ضعف حلاوة السكر. ومع
ذلك فإنه من أكثر الأدوية العشبية قيمة، فهو مضاد قوي للالتهاب فعال
في أوضاع متنوعة مثل التهاب المفصل وقروح الفم. وهو من بين أكثر
الأعشاب استخداماً في أوروبا، ويؤخذ طبياً منذ عدة آلاف من السنين.

- مطر
- عميل أدريينالي
- مسهل معتدل

الأبحاث

● عميل أدريينالي بينت الأبحاث أن
الغليسيرييك عندما يتفكك في الأمعاء
يكون له مفعول مضاد للالتهاب
ومضاد للربو (الروماتيزم) شبيه
بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من
الهرمونات الكورتيكوستيرويدية. فهو
ينبه إنتاج الغدد الكظرية للهرمونات
ويخفض تفكك الكالسيوم في العظام
والكلبي.

● الغليسيرييك بينت الأبحاث
المجراة في اليابان سنة 1985 أن
الغليسيرييك فعال في علاج التهاب
الكبد المزمن وتنشع الكبد.
● مخاط وقائي السوس بمجمله
يخفض إفرازات المعدة لكنه ينتج
مخاطاً وقائياً كثيفاً لبطانة المعدة، ما
يجعله علاجاً فعالاً في حالات المعدة
الالتهابية.

● الإيزوفلافونات تعرف
الإيزوفلافونات بأنها مولدة
للاستروجين.

الاستخدامات الماثورة والحالية

● الاستخدامات الماثورة حظي
السوس بتقدير عال لاستخداماته
الطبية منذ زمن طويل. وقد كان يؤخذ
في اليونان القديمة من أجل الربو
ومشكلات الصدر وقروح الفم.
● عشبة ملطفة تفيد خصائص
السوس المطرية والمضادة للالتهاب
الحالات الالتهابية للجهاز الهضمي،
مثل قروح الفم والتهاب المعدة والتقرح
الهضمي ومشكلات فرط الحمض،
فضلاً عن أنها تفيده كثيراً في شكاوى
الصدر والتهاب المفصل وبعض
مشكلات الجلد. كما أن السوس ملطف
للعينين الملتهبتين.



السوس ذو أزهار صفراء باهجة تشبه
أزهار البازلاء. يزرع على نطاق تجاري
من أجل جذوره.

المنبت والزراعة

ينمو السوس في البرية في جنوب
شرقي أوروبا وجنوب غربي آسيا، لكنه
يزرع اليوم على نطاق واسع. يُستنبط
بتقسيم الجذور في الربيع. تقتلع جذور
النبته التي يبلغ عمرها 4-3 سنوات في
أواخر الخريف.

الأنواع ذات الصلة

نستخدم عدة أنواع من السوس طبياً
بطريقة مماثلة للسوس المخزني. انظر
السوس اللزج (*G. uralensis*)، ص
(213).

المكونات الرئيسية

- صابونيات ثلاثية التربين
- (غليسيرييك، يصل إلى 6%).
- فلاغونيات (إيزوفلافونات):
- ليكيريكتين، إيزوليكتيريكتين،
- فورمونيتين
- متعددات السكريد
- ستيرولات
- كوماتينات
- أسباراجين

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مخفف



مشتركة فيرجينيا
شجرة معبلة صغيرة
تعلو 5 أمتار، لها أوراق
عريضة ذات أسنان
عريضة.

الأجزاء المستخدمة

الأوراق عديمة الرائحة
لكن لها مذاقاً عطرياً
مراً



أوراق مجففة

لحاء مجفف

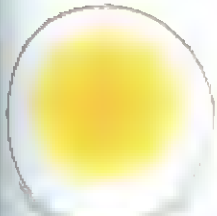
لحاء غصن

الأوراق والمصبرات
تقطر لصنع المستحضر
المقطرة.

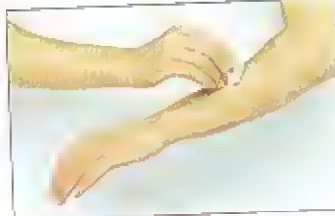
اللحاء يستخدم في الصبغات
والمراميم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ إلا بأشراف اختصاصي



صبغة اللحاء (لإعدادها
ص 291)، يخفف 20 مل من
الماء البارد وتوضع بالسنبل
على أوردة الدوالي.



المشتركة المقطرة تسمح بها لسمات الحشرات
وتعزز الجلد والأوردة المبطونة.

مرهم اللحاء (لإعدادها، ص
294)، يوضع على البراسير
مرتين يومياً

تقنيع الأوراق (لإعدادها، ص 290)، يستخدم كدهون (انظر ص 295) للأوردة المطبونة
والكبسات.

الاستخدامات الذاتية

- الإكزيمة، ص 300.
- أوردة الدوالي، ص 302.
- البواسير، ص 302.
- تنظيف الجروح، ص 302.
- الطفح الجلدي، ص 303.
- الكدمات، ص 304.

مشتركة فيرجينيا أيضاً غسولاً فعالاً
للعينين من أجل التهاب العينين. وتؤخذ
داخلياً بشكل أقل شيوعاً لتخفيف
الإسهال، وتساعد في شد الاغشية
المخاطية للأمعاء ولأجل أي نزيف من
أي نوع.

مشتركة فيرجينيا Witch Hazel Hamamelis virginiana (Hamamelidaceae)

مشتركة فيرجينيا كانت علاجاً مأثوراً عند كثير من شعوب أمريكا
الشمالية المحلية. وكانوا يستخدمون لبخات مشربة بمغلي اللحاء لعلاج
الأورام والتهابات، لا سيما التهابات العين، وكانوا يستخدمون العشب
داخلياً للنزيف والنزيف الحيضي الشديد. وسرعان ما أدرك
المستوطنون الأوروبيون في القرن الثامن عشر قيمة مشتركة فيرجينيا
لخصائصها القابضة فانتشر استخدامها في أوروبا وما وراءها.

الأفعال الرئيسية

- قابضة
- توقف النزيف الخارجي والداخلي
- مضادة للالتهاب

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة تحتوي
مشتركة فيرجينيا على كميات كبيرة من
حموض التنيك. وهي ذات تأثير قابض
مجفف تؤدي إلى تضيق البروتينات في
الجلد وعبر سطح الجوف. وذلك
ينشئ غطاء يزيد من مقاومة الالتهاب
ويسرع شفاء الجلد المجروح. ويبدو
أيضاً أن مشتركة فيرجينيا تقيد الأوعية
الدموية المتضخمة تحت الجلد. ويعتقد
أن هذا التأثير قد يكون ناتجاً عن
الفلافونيات فضلاً عن حموض التنيك
وعندما تقطر مشتركة فيرجينيا،
تحتفظ بخاصيتها القابضة، ما يوحي
بأن هناك عوامل قابضة أخرى موجودة
غير حموض التنيك.

■ مشكلات الجلد. مشتركة فيرجينيا
عشبة مفيدة جداً لحالات الجلد الملتهب
والمؤلم، مثل الإكزيمة. وهي تستخدم
بشكل رئيسي حيث لم يجرح الجلد
كثيراً وتساعد المنطقة المصابة وتحول
دون وقوع العدوى.

■ الأوردة المتضخمة. مشتركة
فيرجينيا عشبة قيمة لعلاج أوردة
الوجه المتضخمة وأوردة الدوالي
والبواسير، وهي علاج فعال للكدمات.
وتساعد في شد الأوردة المتعددة
وإعادتها إلى بنيتها السوية.

■ استخدامات أخرى يمكن وضع
دهون على الجلد لمشكلات مستحثة
مثل الكيبيسات والأورام. وتعطي



مشتركة فيرجينيا تنتج أزهاراً مميزة في
الشتاء يليها محفظات ثمار بيضاء تلتفظ عند
نضجها بذرتين بعيداً عن الشجرة نحو 4
أمتار.

المنبت والزراعة

مشتركة فيرجينيا شجرة حرجية
موطنها في كندا والأجزاء الشرقية من
الولايات المتحدة، واليوم تشيع
زراعتها في أوروبا. تزرع الأشجار من
فسائل من الخشب الصلب أو من البذور
في الخريف. تجمع الأوراق في الصيف
وتجفف. ويجنى اللحاء أثناء الخريف
ويجفف بأسرع ما يمكن في الظل.

أنواع أخرى

البندق المعروف (*Corylus avellana*)
عشبة مماثلة. تستخدم أحياناً في طب
الأعشاب الأوروبي كقابض ولعلاج
الإسهال. زيتها مغذ ويمكن استخدامه
لعلاج الدود الشريطي عند الأطفال.

المكونات الرئيسية

- حموض التنيك (8-10%)
- فلافونيات
- مادة مرّة
- زيت طيار (الأوراق فقط)

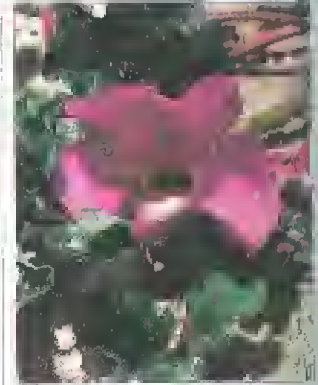
السرخس المخزني
نبته معمرة زاحفة يبلغ
طولها 1.5 متر، لها أوراق
لحمية مفصصة ونمرة
خطبية صالحة.



مخلب الشيطان Devil's Claw

Harpagophytum procumbens (Pedaliaceae)

اسم هذه النبتة الإفريقية مشتق من مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. اكتشفت الخصائص الطبية للسرخس المخزني عدة شعوب جنوب إفريقية، وقد استخدمت مغلي عسقوله لعلاج المشكلات الهضمية والتهاب المفصل، وتوفر العشبة اليوم على نطاق واسع في الصيدليات ومحلات الأغذية الصحية في الغرب كعلاج للتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).



السرخس المخزني الذي يتم في ترانسفال له أزهار أرجوانية زاهية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة

العسقول بجني في الخريف ويستخدم في عدة مستحضرات مضادة للتهاب المفصل.

عسقول مشرق مجفف



عسقول مقطع مجفف

فلافونيات
هارباغوكينون
سكريات (ستاكيوز)

الأفعال الرئيسية

مضاد للتهاب
منبه هضمي
مسكن

الأبحاث

مضاد للتهاب أشارت الأبحاث الفرنسية (1992) إلى أن السرخس المخزني مضاد للتهاب، لكن الرأي منقسم حول فعاليته العملية.

مفرج للألم هناك بعض الأدلة التي تثبت استخدام السرخس المخزني كمسكن إذ إنه يبدو فعالاً في تخفيف أعراض ألم المفاصل.

مرّ المفحول المرّ القوي للسرخس المخزني ينبه الجهاز الهضمي ويقويه. إن كثيراً من حالات التهاب المفصل ترتبط بضعف الهضم وامتصاص الطعام، ويساعده امتصاص الطعام ومفعول هذه العشبة المنبه للمعدة والمرارة في فيسيتها العلاجية الإجمالية كعلاج مضاد للتهاب المفصل.

الاستخدامات المأثورة والحالية

علاج إفريقي مأثور يستخدم السرخس المخزني من قبل شعوب جنوبي إفريقيا المختلفة، بمن فيهم الكوكوين Khoikhoi والبانو Bantu. وقد استخدم تقليدياً كمقو، وبخاصة للمشكلات الهضمية، والتهاب المفصل والرتية، ولخفض الحمى، وكمزهرم للقروح والحببات.

استخدامات غربية الاستخدام الغربي الحالي للسرخس المخزني يتوافق بشكل عام مع استخدامه

المنبت والزراعة

السرخس المخزني موطنه جنوبي إفريقيا وشرقيها، وأكثر ما يوجد في غصية ترانسفال، يزدهر في التربة الطينية والرملية، ويفضل جوانب الطرقات والأراضي البور، وبخاصة الأماكن التي أزيلت منها النباتات المهيمنة. يستنبت من البذور في الربيع وتُفعل العساقيل الغنية في الخريف وتُفعل إلى قطع بطول 2 سم، ويجب نوخي الحذر لعدم الخلط بين العساقيل التي تحتوي على المكونات الفعالة وبين الجذور، لأن ذلك قد يجعل النبتة غير نفاة.

الأنواع ذات الصلة

ثمة نوعان فرديان ينبتان في إفريقيا ويستخدمان طبياً بطريقة مشابهة لاستخدام السرخس المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

شيكوريدات قرحانية (هارباغورين)
فيتوسيتروولات

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفويه لا يؤخذ من قبل من يعاني من فرحة المعدة أو الإثنا عشري لا يؤخذ الماء الحمل.



المغلي (لإعداده، ص 291). للرتية، تغلى ملعقة صغيرة من الجذر على نار هادئة لي 1 كوب من الماء لمدة 15 دقيقة. يؤخذ بجرعات صغيرة لمدة 2-1 يوم.



الصيغة (لإعدادها، ص 241) للتهاب المفصل المترافق مع ضعف الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يومياً



الاقراص تؤخذ للتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).

الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

الاستخدامات الذاتية

التهاب المفصل، ص 313
ألم الظهر الناتج عن التهاب المفصل، ص 313

المأثور. ويتوفر بشكل شائع كأقراص تباع من دون وصفة طبية لحالات التهاب المفصل والرتية، ويمكن أن يفرج الآلام الناتجة عن مجموعة من المشكلات المفصالية والمضلية، بما في ذلك النقرس وألم الظهر والتهاب

الجنجل. حشيشة الدينار Hops Humulus lupulus (Cannabaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

إن المذاق المر للجنجل يفسر إلى حد كبير قدرة هذه العشبة على تقوية الهضم وتنبيهه، والجنجل أيضاً مركن ويشكل علاجاً قيماً للأرق والإثارة، وعندما استخدمت هذه الغبنة لأول مرة لتخمير البيرة في إنكلترا في القرن السادس عشر، أثارت معارضة شديدة؛ وصفها التماس قدم للبرلمان بأنها عشبة خبيثة يمكن أن تعرّض الناس للمخاطر.

التسبب والزراعة

الجنجل موطنه أوروبا وآسيا، ويزدهر في أسيجة الشجيرات وفي الأراضي البور. وهو يزرع على نطاق تجاري في شمالي أوروبا. تقطف الأزهار (مخاريط) النجبة الأنثى في أوائل الصيف وتجفف على درجة حرارة متدنية.

الأنواع ذات الصلة

الجنجل قريب إلى القنب (*Cannabis sativa*، ص 180).

المكونات الرئيسية

مواد مرة (لوبولون) تحتوي على الهومولون واللوبولون وحمض الفاليريانيك



الجنجل يزرع لتخمير البيرة منذ القرن الحادي عشر على الأقل. وتوجه سوقه إلى أعلى بواسطة أسلحة.

- زيت طيار (1%)، مومولين
- فلافونيات
- حموض ثنيك متعددة الفينوليك
- مواد مولدة للإستروجين
- أسبرجين

الأفعال الرئيسية

- مركن
- مضاد للتشنج
- منوم
- مر عطري

الأبحاث

مواد مرة المواد المرة ككل تنبه الجهاز الهضمي بقوة، وتزيد الإفرازات المعدية وغيرها من الإفرازات. (إن عدداً من مكوناتها، مثل حمض الفاليريانيك، مركن، رغم أن كفيته عملها غير مفهومة تماماً بعد. واللوبولون والهومولون مطهران.

أبحاث أخرى تروحي العشبة العضلات الملساء ويعتقد أن لها مفعولاً مولداً للإستروجين، ويعتقد أن بعض المكونات المعزولة تثبط نشاط الجهاز العصبي المركزي.

الاستخدامات المأثورة والحب

استخدامات تاريخية لا يور الجنجل إلا قليلاً في كتب الأعشاب القديمة. وتشبه الفوائد الصحية المنسوبة إليه ما تعرفه عنه اليوم.

مركن تستخدم العشبة في الطب الأول لتأثيرها الممرن. يوضع كبر صغير منه داخل الوسادة فيبطئ على يدهي البال. ويساعد الجنجل في تخفيض الشهوية والتأمل ويحاط النوم في الليل.

التوتر الجنجل جيد من أجل القلق والكرب والصداغ عندما يترافق مع أعشاب أخرى، رغم وجوب عدم تناوله إذا كان الاكتئاب عاملاً مؤبداً كما أن مفعول الجنجل المضاد للتشنج يجعله مفيداً لبعض أنواع الربو الحوض.

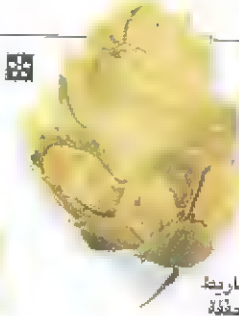
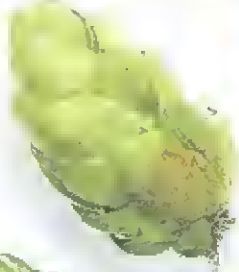
مساعد للهضم الجنجل يسهل للهضم يزيد إفرازات المعدة ويحفز التشنج والمغص.

الاستخدام الذاتي

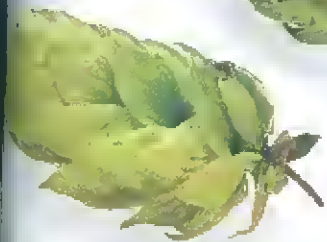
الأرق، ص 309.

الأجزاء المستخدمة

تظهر المخاريط في أطراف السويقي يصل طولها إلى 10 سم



مخاريط مجففة



المخاريط (الأزهار الأنثوية) الناضجة يمكن استخدامها غضة. لكن يشيع تحفيها من أجل مفعولها الممرن والمر.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبيه لا يؤخذ عند المداواة من الكتاب.



التخفيف (الإعداد، ص 200) للأرق. يشرب كوب في الليل.

الكبس بصلب كبس صغير من 100 غ من العشبة يوضع داخل الوسادة للمساعدة على النوم.



الاقراص تحفري عادة على أعشاب أخرى تؤخذ للكرب أو الأرق.

الصبغة (لصنعها، ص 291). للقلبي المنفوط، تؤخذ 20 قطرة مخففة في كوب من الماء 3 مرات يومياً. للصداغ الناتج عن الهضم، تؤخذ 10 قطرات مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

كك البرشامات (لصنعها، ص 291). لفتح الشهية، تؤخذ كبسولة 500 مغ 3 مرات يومياً قبل الوجبات.



الهيوفاريقون
المعروف شتة منتصبة
تغلو 80 سم، تحمل أزهاراً
صفراء زائفة في عقود
ذي قمة مسطحة.

الهيوفاريقون المعروف. حشيشة القلب St. John's Wort, Y Fendigedic Hypericum perforatum (Guttiferae)

كان الهيوفاريقون المعروف يعتبر في أوروبا القرون الوسطى في وقت المنقلب الصيغي ذا خصائص سحرية قوية تمكنه من طرد الشرور. وكان يستخدم طبياً لمعالجة الشكاوى العاطفية والعصبية. وفي القرن التاسع عشر أخذ يُساء استعمال هذه العشبة، لكن الأبحاث الحديثة أعادتها إلى الواجهة كملاّح قيم جداً للمشكلات العصبية.

الأجزاء المستخدمة

الأطراف المزهرة نطف
عندما تبدأ الأزهار
بالتفتح.

البتلات الصفراء
الزائفة تحمل
غداً زيتية
تحتوي على
الهيبريسين

أضراف مزهرة
غضة

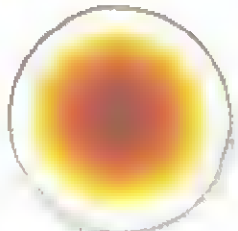


أطراف مزهرة مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبهات يمكن أن يسبب حساسية لضوء الشمس. محتوي في بعض البلدان

المقبع الزيتي يصنع بفتح
العشبة في زيت لمدة 6 أسابيع
(انظر ص 293). تدمن به
الجروح والحروق البسيطة.



الرهيم (الكريم) (الإعداد،
ص 295). للمغص أو ألم
الأعصاب، يفرغ على
الجزء المصاب.

الصيغة (الإعداد، ص
291). للاكتئاب، تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مع الماء 3
مرات يومياً.

النقيع (الإعداد، ص 290). يشرب 100 مل يومياً كغذاء فمضي.

- العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312
- قروح البرد والحماق والحلا
الطفاقي، ص 304.
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308
- المفاصل المتيبسة المؤلمة، ص
313.

- الاستخدامات الذاتية
- الاكتئاب وتدني الحيوية الناتج
عن الإيأس، ص 316.
- ألم الأعصاب، ص 308.
- ألم الظهر، ص 313.
- العضلات والسعات، ص 303.

الأبحاث

■ الاكتئاب كشفت دراسة حديثة أجريت في النمسا أن 67% من المرضى الذين يعانون من اكتئاب خفيف إلى معتدل تحسّنوا عندما أعطوا مستخلصاً من الهيوفاريقون. وقد أثبت ذلك نتائج تجارب سابقة بينت أن العشبة جيدة للاكتئاب.

■ هيبريسين اللون الأحمر ليزيت الهيوفاريقون مرته منتجات الهيبريسين. وهذا المركب مضاد للاكتئاب ومضاد قوي للفيروسات لدرجة أن أبحاثاً تجري من أجل استخدامه في معالجة الإصابة بفيروس العوز المناعي البشري HIV والإيدز. ■ العشبة بأكملها بينت الأبحاث أن العشبة بأكملها فعالة ضد كثير من العدوى الفيروسية.

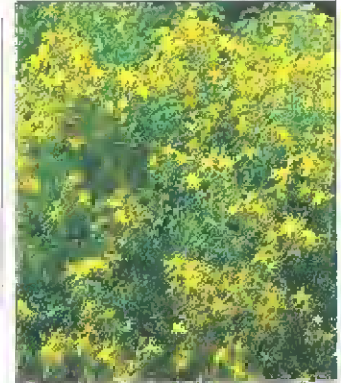
الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الشكاوى العصبية الهيوفاريقون هو إحدى أكثر النباتات الطبية الأوروبية قيمة من أجل الشكاوى العصبية. ولطالما استخدمه العشابون كمقو من أجل القلق والتوتر والارق والاكتئاب. وبخاصة الاكتئاب المترافق مع الإيأس.

■ الإيأس الهيوفاريقون مفيد جداً لمشكلات الإيأس، يخفف أعراض التغير الهرموني ويعالج انخفاض الحيوية.

■ خصائص مقوية العشبة مقو هام للكبد والمرارة.

■ النقيع الزيتي الزيت الأحمر مطهر ممتاز. يستخدم خارجياً للجروح والحروق ولتفريغ المغص وألم العصب. ويمكن أن يؤخذ داخلياً لالتهاب المعدة والفروخ الهضمية. وتعمل خصائصه المضادة للفيروسات والمضادة للالتهابات وقدراته الشفائية داخلياً بنفس جودة عملها خارجياً.



الهيوفاريقون المعروف كان علاجاً شعبياً للجئون في العصور الوسطى.

المنبت والزراعة

الهيوفاريقون موطنه بريطانيا وأوروبا وينبت اليوم برياً في كثير من أنحاء العالم. يوجد في المروج وعلى ضفاف الأنهار وجوانب الطرقات، ويفضل المواقف المشمسة والتربة الطباشيرية جيدة التهوية. يمكن أن يستنب من البذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في الخريف. وتجنّب الأطراف المزهرة في أواسط الصيف.

الأنواع ذات الصلة

تحتوي عدة أنواع من الهيوفاريقون على الهيبريسين، لكن بمقادير أقل مما يحتويه الهيوفاريقون المعروف.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (كاروفيلين)
- هيبريسين وشبه الهيبريسين
- فلافونيات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للاكتئاب
- مضاد للتشنج
- ينه تدفق الصفراء
- مرنّ
- قابض
- يفرج الألم
- مضاد للفيروسات



الراسن الطبي
نبات معمرة تنمو
3 أمتار، لها أوراق ذهبية
نضبه الأقحوان وأوراق
مدببة كبيرة.

الراسن الطبي، الزنجبيل السامي *Inula helenium* (Compositae)

يرجع الاسم النباتي لهذه العشبة، التي احدثها الرومان كدواء وغذاء، إلى هيلينا الطروادية التي تزعم الأسطورة أنها كانت تحمل الراسن الطبي بيدها عندما ذهبت مع باريس لتعيش معه في طروادة. ولطالما اعتبر جذرها عشبة مقوية ومدفئة قليلاً، ومفيدة على وجه الخصوص للتهاب القصبات وغيره من الالال الصدرية.

- الالانثولاكتون
- صابونينات ثلاثي التربين
- (دامارانديانول)
- ستيرولات
- متعددات الاستلين

الأفعال الرئيسية

- مقشع
- يلطف السعال
- يزيد التعرق
- مر باعتهال
- يطرد الديدان
- مطهر



الراسن الطبي يقيم أود الحياة، هو مثل من الثغور الوسطى يعكس الخصائص الدفوية للعشبة.

الأبحاث

- الإينولين عزل الإينولين لأول مرة من الراسن الطبي سنة 1804 وأخذ اسمه من العشبة، له قوام لثني يساعد في تلطيف بطانات القصبات.
- الالانثولاكتون يعتقد أن هذا المكون مضاد للالتهاب، وهو يخفص أيضاً الإفرازات المخاطية وينبه جهاز المناعة.
- العشبة بأكملها للعشبة بأكملها تأثير منبه ومقشع يشجع على إخراج المخاط من الرئتين بالسعال. ويعرف الزيت الطيار بأنه مسؤل جزئياً عن ذلك وعن خصائص العشبة المطهرة.

التهبت والزراعة

الراسن الطبي موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا، وينبت اليوم في كثير من المناطق المعتدلة بما في ذلك أجزاء من الولايات المتحدة. كما أنه يُزرع. يُستتبت من الجذور في الربيع أو بتقسيم الجذر، وهو يفضل التربة الرطبة الجيدة التصريف. يُقتلع الجذر في الخريف ويُقطع ثم يجفف عند درجة حرارة عالية.

الأنواع ذات الصلة

الراسن الياباني (*I. Japonica*)، ص (22) ينمو في الصين واليابان، وتضم الأنواع الأخرى ذات الصلة التي تستخدم طبياً عباء الشمس (*Helianthus annuus*)، وطارد البراغيت (*Pulicaria dysenterica*) وحشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.)، ص (90).

المكونات الرئيسية

- إينولين (حتى 44%)
- زيت طيار (حتى 4%) يضم الالانثول والاكثونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك

الأجزاء المستخدمة

الجذر يحتوي على الإينولين ومادة لثنية (علامية) تلطف السعال وتفرجه.

ساق ثوبية مزعرة



جذر مجفف

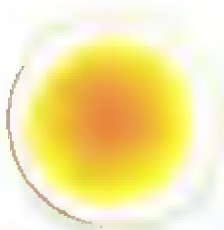


جذر عضر

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (لإعداد، ص 290)، السعال المزعج، يؤخذ 1/2 كوب 3-2 مرات يومياً.



الصبيغة (لإعداد، ص 291)، لالتهاب القصبات، يمزج 50 مل مع 50 مل من صبيغة الزعتر تؤخذ 1 ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

صبر، المشروبات للسعال، مصنع القيق (انظر ص 290) ويُغلى على نار هادئة حتى ينخفض حجمه إلى النصف، قبل إضافة السكر والصل (الصبيغة، ص 292)، تؤخذ ملعقة صغيرة كل ساعتين

العدوى في الماضي كان الراسن يستخدم لعلاج الدرن (السل)، وهو ياتلف جيداً مع الأعشاب المطهرة الأخرى ويعطى للوقاية من الإنفلونزا والتهاب اللوزتين. ويكمل مفعوله المصحح والتدوي قدرته على مقاومة العدوى

الاستخدام الذاتي

السعال والتهاب القصبات، ص

خاص من أجل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي، وهو مفيد بوجه خاص لأنه يلطف بطانات أنابيب القصبات ولأنه مقشع، وبالإضافة إلى ذلك، فإن العشبة معتدلة المرارة تساعد على الشفاء بتجسين الهضم وامتصاص المواد المغذية.

المشكلات الهضمية يؤخذ الراسن الطبي تقليدياً كعشبة مقوية للهضم، فهو يحسن الشهية ويفرز السخمة وهو أيضاً دواء مفيد للتخلص من الديدان.



الكالُمبا

معمرة ملتفة نعلو 15
متراً، لها أوراق كبيرة
تشبه التنجيل وأزهار
خضراء إلى بيضاء.

الكالُمبا Calumba

Jateorhiza Palmata syn. J. calumba (Menispermaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة



جذر كرمة الكالُمبا
يحصد في الطقس
الجاف ويهبط.

المكونات المرّة
في الجذر تنبه
الشهية

شراخ جذور مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل



المغلي يفضل استخدامه مع
أعشاب أخرى. لحسر الهضم،
يصنع المغلي (انظر ص 290) من
5 غ من الكالُمبا و 10 غ من عود
الدوج و 750 مل من الماء. يؤخذ
112 كوب مرتين يومياً.

الصيغة (لتحضيرها،
انظر ص 291) منه فوي للهضم
ومقو. لضعف الهضم، تؤخذ 20
قطرة مع الماء 3-2 مرات يومياً
قبل الوجبات.

وإذا أخذت بانتظام قبل الوجبات
(يفضل بشكل صيغة)، فإنها تقوي
الهضم وتحسن امتصاص المغذيات.
وهي مفيدة بوجه الخصوص في
معالجة متلازمة التعب الحزن الذي
غالباً ما يرتبط بقصور إنتاج المعدة
للحمض.

استخدامات أخرى تعطي الكالُمبا
لعلاج الزحار، ويؤثر استخدامها لثده
الغاية في شرقي إفريقيا، ولطرد
الديدان. ورغم وجوب تجنب هذه
العشبة عامة أثناء الحمل، توصف
جرعات صغيرة منها لتفريغ غشيان
الصباح.

يكون ناتجاً عن قصور الإفرازات
الهضمية، لا سيما مستويات الحمض
في المعدة.

فقدان الشهية المفعول المر
الصرف للكالُمبا يجعلها علاجاً جيداً
جداً لا للهضم الضعيف أو المتدني
النشاط فحسب، وإنما أيضاً لضعف
الشهية. وتستخدم الكالُمبا على وجه
الخصوص لعلاج فقد الشهية وانقهم
(تدني الشهية) العصابي.

المرض المزمن على غرار
الأعشاب المرّة الأخرى، تنهيد الكالُمبا
في علاج كثير من الأمراض المزمنة.

الكالُمبا عشبة شديدة المرارة. يُستخدم جذر كرمة الكالُمبا في موروث
العلاج بالأعشاب في شرقي إفريقيا كمقو للهضم ولعلاج عدة التهابات
هضمية، بما في ذلك الزحار dysentery، وهو يحسن الشهية وينبه
الهضم ما يجعله دواءً عشبياً قيماً لعلاج الفهم العصابي anorexia.
والكالُمبا قوام طري زلق ومذاق شديد المرارة.

تخفّض الحمى
تطرد الديدان

الأبحاث

قلوانيات الإيزوكينولين أشارت
الأبحاث المجراة في سنغافورة سنة
1986 إلى أن اثنين من قلوانيات
الإيزوكينولين، وهما البالماتين
والجاتوريزين، يخفّضان ضغط الدم.
كما أن البالماتين مثبّطة للرحم، فيما
الجاتوريزين مرثّن ومضاد للفطريات.
ومفعول قلوانيات الإيزوكينولين معادل
لمفعول القلوانيات الموجودة في
البربريس (*Berberis vulgaris*)، ص
(175) وخاتم الذهب (*Hydrastis*
canadensis)، ص (103).



صيغة الكالُمبا المصنوعة من الجذر
علاج شرقي إفريقي تقليدي للمشكلات
الهضمية.

المنبت والزراعة

الكالُمبا كرمة زاحفة موطنها الغابات
السميرة في شرقي إفريقيا، وبخاصة
موزامبيق ومدغشقر، ترتفع كثيراً
وغالباً ما تصل إلى أعلى الأشجار
وتُزرع الكالُمبا في المناطق المدارية
الأخرى وفي أوروبا أيضاً. تُستنبت من
البذور المزروعة في الربيع وتوجه
بواسطة دعائم. يقتلع الجذر في الطقس
الجاف في أوائل الربيع

المكونات الرئيسية

قلوانيات الإيزوكينولين (بالماتين
وكولومامين وجاتوريزين)
مواد مرّة (فيورانونيديترينول،
بالماتين)
زيت طيار (حتى 1%، تيمول في
الأغلب)
لثا

الأفعال الرئيسية

مرّة
مقوية
تسكن ألم المعدة

الاستخدامات الماثورة والحالية

الخصائص المرّة ترجع خصائص
الكالُمبا المرّة إلى موانعها المرّة وإلى
قلوانيات الإيزوكينولين بدرجة أقل.
وهي تنبه مستقبلات معينة للذوق على
اللسان تنبه بدورها إفراز العصارات
الهضمية. والكالُمبا هي إحدى أكثر
النباتات مرارة، وتشارك مع الجنطليانا
الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97) في
أشياء كثيرة، رغم أن مرارتها ترجع إلى
مكونات أخرى وخلافاً لكثير من
الأعشاب المرّة، تحتوي الكالُمبا على
قليل من الزيت الطيار ولا تحتوي على
حموض التنيك (التي تعطي المفعول
القياسي)، لذا تصنّف دائماً على أنها
مرّة صرف.

المشكلات الهضمية الكالُمبا تجعل
المعدة أكثر حمضية (ومن ثم تُضاد
الأمراض)، فتساعد في منع
الالتهابات الهضمية، وهي تزيد من
مستوى الإفرازات الهضمية ومن ثم
تحسن تفكيك الغذاء وامتصاصه.
وتفترج الكالُمبا أيضاً عسر الهضم عندما



الخزامى
حشبة معمرة تنمو 1 متر
لها سنايل من الأزهار
الزرقاء الأرجوانية التي
تنتشر فوق الأوراق.

الخزامى المخزنية Lavender

Lavandula officinalis syn. *L. angustifolia* (Labiatae)

الخزامى عشبة مرخية هامة، لكنها معروفة بعطرها العذب أكثر مما هي معروفة لخصائصها الطبية. وقد صارت مشهورة كدواء في أواخر العصور الوسطى، وفي سنة 1620 كانت إحدى الأعشاب الطبية التي حملها الحجاج معهم إلى العالم الجديد. وقد وصفها العشاق جون باركنسون (1640) بأنها مفيدة على وجه الخصوص لكل الآلام وأحزان الرأس والعقل.

كوماتيات

الأفعال الرئيسية

- ☞ طاردة للريح
- ☞ تفرج تشنج العضلات
- ☞ مضادة للاكتئاب
- ☞ مطهرة ومضادة للجراثيم
- ☞ تنبه تدفق الدم

الأبحاث

☞ زيت الخزامى تجري أبحاث على الزيت العطري منذ عدة عقود ويفهم أن سميتها متدنية جداً وأن له مفاعيل هامة مطهرة ومضادة للجراثيم. وهو يساعد في خفض الألم وتلطيف التهاب العنسي.

☞ الأزهار من المعروف أيضاً أن أزهار الخزامى ككل مضادة للجراثيم ومطهرة وهي تهدئ الأعصاب وتخفف ثوتر العضلات وتفرج المغص والريح. وعندما توضع خارجياً تكون مبيدة للحشرات ومحجرة (مهيجة وتنبه دوران الدم محلياً).

الاستخدامات المأثورة والحالية

☞ الجهاز العصبي الخزامى معروفة لمفعولها الملطف والمهدئ. وتمزج مع أعشاب مركنة أخرى لتفريج الشغاس والهيجية والصداغ والشقيقة، كما أنها تساعد في تخفيف الاكتئاب.

☞ الهضم على غرار كثير من

الأعشاب ذات المحتوى العالي من

الزيت الطيار، تلطف الخزامى عسر

الهضم والمغص وتفرج الريح والتخمة.

☞ الربو يساعد مفعول الخزامى

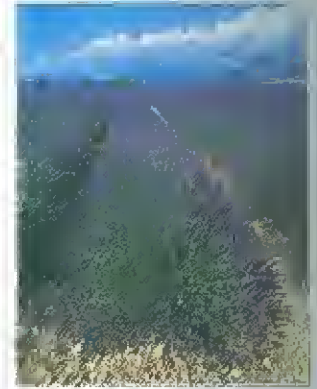
المرخي في جعلها مفيدة لبعض أنواع

الربو، وبخاصة حيث يكون لربط

العصبية ميزة ملحوظة.

☞ الزيت العطري الزيت علاج

إسعاف أولي قيم. فهو مطهر قوي



الخزامى تزرع على نطاق واسع من أجل العطور والاستخدام الطبي.

المهنت والزراعة

الخزامى موطنها فرنسا وغربي المتوسط. وتزرع في أنحاء العالم من أجل زيتها الطيار. وتزرع كثبة حدائق حتى النروج شمالاً. تستفيد من البذور أو الفسائل وتحتاج إلى مكان مشمس. تقطف الأزهار في الصباح في أواسط الصيف وتجفف أو تقطر لاستخراج الزيت العطري.

الأنواع ذات الصلة

الخزامى المشيلة (*L. spica*) تعطي زيتاً أكثر من الخزامى المخزنية، لكنه نوعاً أدنى. وتستخدم الخزامى البحرية (*L. stoechas*) كفسول مطهر للجروح والفروخ في إسبانيا والبرتغال. وزيتها أدنى نوعية من زيت الخزامى المخزنية.

المكونات الرئيسية

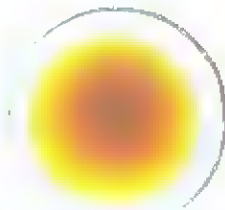
- ☞ زيت طيار (حتى 3%) يحتوي على أكثر من 40 مكوناً، منها أسيتات الينائل (30-60%) والسينيول (10-40%) واللينالول والنيروول والبرينول
- ☞ فلاونيات
- ☞ حموض التيك

الأجزاء المستخدمة

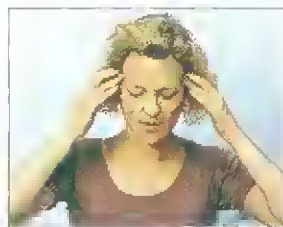
الأزهار تحتى قرب نهاية فترة الإزهار عندما تبدأ البذلات بالذبول.



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصبغة (الإعدادها: ص 291).
للأرق، يؤخذ 1-1/2 ملعقة صغيرة مع الماء ليلاً.



زيت التدليك للصداع،
بمزج 21 نقطة مع 20 مل من زيت حامل
ويذلك (انظر ص 290).

☞ الزيت العطري يوضع الزيت غير المخفف للشعاب الحشرات.
☞ التفتيح (الإعدادها: ص 290) علاج مهدئ لمشكلات الهضم. لعسر الهضم، يؤخذ 1/2 كوب مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- ☞ الأرق، ص 309.
- ☞ ألم الأذن، ص 312.
- ☞ ألم الظهر، ص 313.
- ☞ الألم العصبي، ص 308.
- ☞ الحروق وحرق الشمس، ص 309.
- ☞ الصداع والشقيقة، ص 309.
- ☞ المفاصل المتهينة المؤلمة، ص 313.
- يساعد في شفاء الحروق والجروح والقرحات. وعندما يفرك على لسعات الحشرات يساعد في تقريغ الألم والالتهاب. ويمكن استخدامه لعلاج الحرب وقمل الرأس. ويخفف تدليك بضع نقاط على الجبهة الصداع. وتفرج إضافة 5 نقاط إلى مغس الحمام ليلاً تؤثر العضلات وتقوي الجهاز العصبي وتحث على النوم العميق في الليل.

اللوبيلية المنفوخة Lobelia, Indian tobacco

Lobelia inflata (Campanulaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

اللوبيلية المنفوخة مضاد قوي للتشنج تستخدم للاضطرابات التنفسية والعضلية. وكانت إلى جانب أنواع اللوبيلية الأخرى علاجاً أميركياً محلياً لكثير من الحالات. كانت تستخدم عشبة للتقيؤ وعلاجاً للديدان والأمراض الزهرية ومُقتشعاً expectorant. كما كانت اللوبيلية المنفوخة تدخن أيضاً كبديل للتبغ واشتهرت بأن لها بعض خصائصه السحرية.

أساساً. لكن هناك الكثير غيره)
جموض كربوكسيلية

الأفعال الرئيسية

- منبهة للتنفس
- مضادة للتشنج
- مُقتشعة
- تحض على التقيؤ
- تزيد التعرق

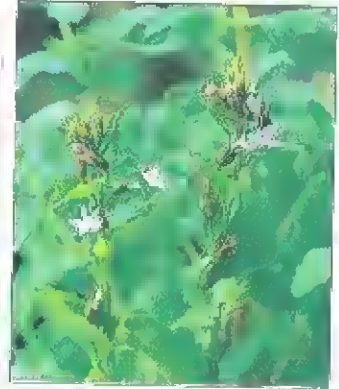
الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أميركي محلي اللوبيلية
علاج محلي له تطبيقات عديدة وقد دعا
إلى استخدامه في وقت لاحق العشاب
الأميركي صموئيل طومسون
Thomson (1769-1843) الذي جعل
العشبة عماد نظامه العلاجي (انظر ص
48). وقد استخدمها أساساً للحد على
التقيؤ.

■ الخصائص العلاجية العشبة
بأكملها مضادة للتشنج. ويحث مكوناتها
اللوبيلين المركز التنفسي في ساق
الدماغ ما ينتج تنفساً أعمق.

■ المشكلات التنفسية اللوبيلية
مضاد قوي للتشنج ومنبه للتنفس،
وهي مفيدة لحالات ضيق الصدر، بما
في ذلك الربو، وبخاصة الربو القصبي
والتهاب القصبات، وتساعد العشبة في
إرخاء عضلات الأنابيب القصية
الصغيرة ومن ثم فتح المجاري
التنفسية وتشبه التنفس ونشط إخراج
البغم بالسعال. ولطالما مُرّجت
اللوبيلية مع الفليفلة الدغلية (*Capsicum*
frutescens ص 70) في الموروث
الأنكلوأميركي، فمفعولها المدفئ
والمنبه يساعد في دفع الدم إلى المناطق
أرختها اللوبيلية.

■ التطبيقات الخارجية بعض
المكونات، وبخاصة اللوبيلين، تتفكك



اللوبيلية المنفوخة ذات أزهار زرقاء
باهجة اعتقد أن لها خصائص سحرية
و استخدمت لإبعاد الأشباح.

المنبت والزراعة

اللوبيلية المنفوخة نبتة أميركية محلية
وتوجد في كثير من أنحاء أميركا
الشمالية، لا سيما في الأجزاء الشرقية
من الولايات المتحدة. تنبت على جوانب
الطرق وفي الأماكن المهجلة وتفضل
التربة الحمضية. تجنى الأجزاء الهوائية
في أوائل الخريف، عندما تكثر مخلفات
البذور، وتجفف بعناية.

الأنواع ذات الصلة

ثمة أربعة أنواع أخرى على الأقل من
اللوبيلية كانت تستخدم تقليدياً من قبل
الأميركيين الأصليين، إحداهما، لوبيلية
السفلس (*L. siphilitica*) اعتقد
الأميركيون الأصليون والمستوطنون
الأوروبيون أنها ذات قدرة على علاج
السفلس، كما يوحي اسمها اللاتيني.
وتستخدم اللوبيلية الصينية (*L.*
chinensis) في طب الأعشاب الصيني
كمدر للبول وللدغ الأفاغي

المكونات الرئيسية

■ قلوانيات البيبريدين (اللوبيلين

اللوبيلية
نبته حوالي ثلثي 50 سم
ذات أوراق رمحية الشكل
وأزهار زرقاء باهجة ذات
مسحة قرنفلية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص
هامة مضادة للتشنج ونماعد
في تفريغ المشكلات الصدرية.



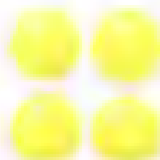
أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية
عشبة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تؤخذ إلا بوصفة من عشاب طبي أو طبيب. ولا تأكل انت العشبة
الإفراط في أكلها تدر (يجتنب التقيؤ أولاً) لكن قد يكون فائلاً. وهي عشبة
مخطورة في بعض البلدان.

التقيؤ بوصف لالتهاب
القصبات.



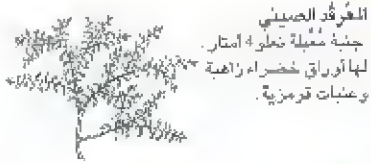
الإفراط المدوية على
اللوبيلية وأعشاب أخرى
تستخدم لعلاج الربو
القصبي.

الصفقة نعمل لتفريغ
الربو.

الفليفلة الدغلية كموروث لتصدر
والجيوب.

■ إدمان التبغ إن قلوانيات
البيبريدين، وبخاصة اللوبيلين،
تأثيرات كيميائية مماثلة لتأثيرات
النيكوتين الموجود في التبغ
(*Nicotiana tabacum* ص 237).
ويستخدم العشابون اللوبيلية لمساعدة
المرضى في الإقلاع عن التدخين.

بسرعة داخل الجسم، وغالباً ما تكون
اللوبيلية أكثر فعالية عندما يوضع
التقيؤ أو الصفقة المخففة خارجياً.
فمفعولها المضاد للتشنج يساعد في
إرخاء العضلات، لا سيما العضلات
الملساء، ما يجعل العشبة مفيدة لحالات
الروشي spasm ومشكلات الظهر حيث
يكون التوتر العضلي عاملاً رئيسياً.
وتستخدم اللوبيلية بالاشتراك مع



العُرْقُود الصيني Lycium, Chinese Wolfberry Lycium Chinense (Solanaceae)

العُرْقُود عشبة صينية رئيسية مقوية ذكرت لأول مرة في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» Divine Husbandman's Classic الموضوع في القرن الأول الميلادي. يعتقد في الماثور أنها تطيل العمر، ويُقال إن عشاباً صينياً عاش 252 سنة عزاً طول عمره إلى الأعشاب المقوية، بما فيها العُرْقُود الصيني. واليوم، تلقى عنبات وجذور هذه العشبة استخداماً طبياً واسعاً.



العُرْقُود الصيني ينتج عنبات مقوية للدم وفي الصين تؤكل نيئة وتستخدم في المطبخ.

المنبت والزراعة

ينبت العُرْقُود الصيني في أنحاء كثيرة من الصين والتبت ويزرع على نطاق واسع في وسط الصين وشمالها. يُسْتَبَد من البنور في الخريف. يمكن اقتلاع الجذر في أي وقت من السنة. لكن ينسج جنيه في الربيع. وتقتطف العنبات في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

- بيتالين
- بيتا-سيستينول

العنبات فقط

- فيساليين
- كاروتين
- فيتامينات B1 و B12 و C

الجذر فقط

- حمض القرفة
- حمض البسليلك

الأفعال الرئيسية

العنبات

- مقوية
- تحمي الكبد

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



صنع المغلي بواسطة العنبات تلمر العنبات المجففة وتقلي على نار خفيفة (انظر ص 290). لضعف البصر، يؤخذ 100 مل يومياً.

مغلي الجذر (لإعادة، من 290) للحمى، يؤخذ 100 مل يومياً.

صبغة الجذر (لإعادة، من 290) للسعال والأزيز، يؤخذ 3 مل مخففة بالماء 3 مرات يومياً.

- الجذر
- مخفض للحمى
- يخفض ضغط الدم

الأبحاث

- الثمرة تحمي العنبات الكبد من العصب الناتج عن التعرض للسموم.

- الجذر من المعروف أن الجذر ينه الجهاز العصبي نظير الودي الذي يتحكم في الأفعال البدنية اللاإرادية. كما يرخي عضلات الشرايين ومن ثم يخفض ضغط الدم. وقد أظهرت الأبحاث الصينية أن للجذر قدرة كبيرة على خفض الحمى، وفي تجربة سريرية واحدة كان له تأثير هام في خفض الحمى الناتجة عن الملاريا.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- مقو للدم تؤخذ عنبات العُرْقُود في الصين كمقو للدم. وهي تحسن الدوران وامتصاص الخلايا للمواد المغذية وتساعد في كثير من الأعراض منها الدوام والطنين وتشوش الرؤية وحالات الهزال.

- مقو للكبد والعينين العنبات مقوية للكبد والعينين، في الطب الصيني، يرتبط الكبد بالعينين وتعتبر عنبات العُرْقُود ممتازة لقصور البصر.

- خصائص تبريدية يُستخدم جذر العُرْقُود في الصين لتبريد الدم ويساعد في خفض الحمى والتعرق والهيجية والعطش. وتساعد هذه الخصائص المبردة أيضاً في وقف الرعاف وتلطيف السعال والأزيز عندما تكون ناتجة عن أنماط من الحرارة المفرطة.

- ضغط الدم نتيجة للأبحاث الحديثة، بدأ جذر العُرْقُود يستخدم في الصين لعلاج ارتفاع ضغط الدم.



البلقاء
شجرة دائمة الاخضرار
تصلو 7 أمتار، لها طبقات
من اللحاء الورقي وأوراق
مدنية وسنابل أزهار
بيضاء

البلقاء Tea Tree

Melaleuca alternifolia (Myrtaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تحتوي على مستويات
عالية من الزيت العطري المظهر
ونستخدم في مستحضرات من
أجل مشكلات الجلد والعدوى.

للأوراق عطر قوي
عند سحقها

أوراق غضة

أوراق
مجففة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نظيره لا يؤخذ الزيت العطرى داخلياً
إلا بإشراف مختص

الكريم تضاهى ٢ نقاط من الزيت العطري
إلى ملعقة صغيرة من كريم أساسي وتوضع
من المناطق المصابة ٣ مرات يومياً



المقيع (إعداد: ص 290). للعدوى المزمنة،
تنقع 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة في كوب
ماء وتؤخذ مرتين يومياً

△ الفواذج (إعدادها ص 296) للعدوى المهبيلة، نولج فزجة ٣ مرات يومياً.

الزيت العطري نضاف
٣ نقاط إلى 12 نقطة من
زيت حامل وتدهن على
سعة القدم.

للعدوى المهبيلة بما في ذلك السلاق.

الاستخدامات الذاتية

- سعة القدم، ص 305.
- السلاق المهبلي، ص 314.
- العد والحجوب، ص 305.

المزمن.

- العدوى الفموية: العشبة فعالة في
غسل الفم لمراجعة العدوى الفموية
ومرض اللثة، ويمكن استخدامها أيضاً
للغرغرة من أجل التهاب الحلق.
- العدوى المهبيلة: البلقاء ممتازة

البلقاء، وزيتها العطري على وجه الخصوص، هي واحدة من أهم
المطهرات الطبيعية. وتستحق هذه العشبة مكاناً في كل خزانة طبية نظراً
لفائدتها للسعات والجروح والتهابات الجلد على اختلافها.

والبلقاء موطنها أستراليا، وهي علاج ماثور عند سكان أستراليا
الأصليين، تم التوصل إلى خصائصها العلاجية في العشرينيات،
وتستخدم اليوم على نطاق واسع في أوروبا والولايات المتحدة فضلاً
عن أستراليا.

- مضادة للفطر
- مضادة للبكتيريا
- منبهة للمناعة

الأبحاث

● الخصائص المطهرة أجريت
الأبحاث على الزيت العطري للبلقاء
لأول مرة سنة 1923 في أستراليا، وقد
خضع لفحوص واسعة منذ الستينيات،
ونأكدت خصائصه المطهرة. وبينت
التجارب السريرية، في أستراليا
بشكل رئيسي، أنه فعال في علاج
كثير من الحالات المبدية، وخاصة
المشكلات الفطرية والجلدية مثل
السلاق المهبلي والعد والتآكل

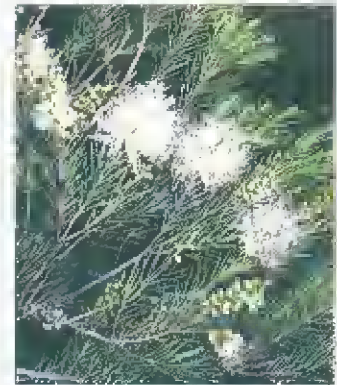
● المكونات الفعالة من أهم
المكونات المعروفة التربينين 4-
ول، المطهر الهام الذي يتحلل الجلد
بشكل جيد. ويحتوي الزيت على
السينيول الذي يمكن أن يهيج الجلد.
ويختلف محتوى السينيول (إن الزيت
الوديء النوعية يضم أكثر من 10%،
وفي بعض الحالات يصل إلى 65%.

الاستخدامات الماثورة والحالية

● علاج ماثور البلقاء علاج ماثور
عند سكان أستراليا الأصليين. تُسحق
الأوراق وتستنشق أو تستخدم في
النقاع من أجل السعال والزكام
والالتهابات الجلدية.

● المشكلات الجلدية يمكن وضع
البلقاء على العدوى الجلدية مثل سعة
القدم والقوباء، فضلاً عن المسامير
والتآكل والعد والحجوب والجروح
الملتببة والجروح لسعات الحشرات
واللدغات وغير ذلك من الحالات
الجلدية.

● العدوى المزمنة يمكن أخذ البلقاء
داخلياً كعلاج للعدوى المزمنة وبعض
العدوى الحادة، لا سيما التهاب المثانة
والحصى البولية ومتلازمة التعب



البلقاء توفر إحدى أكثر المواد المطهرة
الطبيعية فعالية

المنبت والزراعة

البلقاء، موطنها أستراليا، وتنتشر في
التربة الرطبة لنيو ساوث ويلز
وكوينزلاند، وتزرع الآن على نطاق
واسع، لا سيما في نيو ساوث ويلز.
تُستنبت البلقاء من الفسائل في الصيف
تُجنى الأوراق والفروع الصغيرة على
مدار السنة وتقطر لإنتاج الزيت
العطري.

الأنواع ذات الصلة

من أنواع البلقاء الأخرى التي توفر
زيوتاً عطرية قيمة البلقاء البيضاء (M.
leucadendron ص 232) والبلقاء
عريضة الورق (M. viridiflora)
والبلقاء الكتانية (M. linariifolia).
وزيتها العطري شديد الشبه بالزيت
العطري للبلقاء.

المكونات الرئيسية

● زيت عطري (النسب متفاوتة)،
تربينين 4-ول (40%، غاما- تربينين
24%، ألفا- تربينين 10%، سينيول
5%

الأفعال الرئيسية

- مطهرة
- مضادة للجراثيم

الترنجان الحبق الترنجاني Lemon Balm, Balm Melissa officinalis (Labiatae)



الترنجان
نبات معمرة نخلو 1.5
أمتار، لها أزهار صغيرة
بيضاء، وأوراق مسننة ذات
عروق عميقة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تستخدم في كثير من
المستحضرات كعلاج مهدئ.



أجزاء هوائية غضة

تغطي الأوراق عطر الليمون عند سحقها

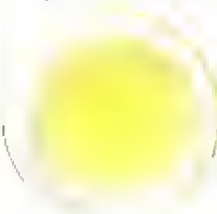
أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

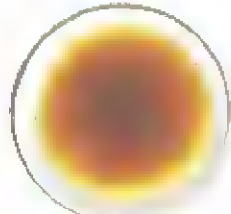
نصفه لا يربط الزيت العطري والخلط إلا بالمراد مفصّل



الزيت العطري للملأ النطاقي،
تضاف 5 قطرات إلى 1 ملعقة صغيرة
من زيت الزيتون وتلك المنطقة
المزمنة بملف (انظر ص 296).



النقع (الإعداد: ص 290)،
للمصاع العصبي، يشرب كوب
3 مرات يومياً.



النصبغة (الإعداد: ص 291)
للقلق والاكتئاب المعتدل، يؤخذ
1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 3
مرات يومياً

الغسل لعقوبة الشفة، يصنع نقيع (انظر ص 290) ويوضع بانتظام (انظر ص 295).
العصير يوضع على الجروح والجوف عند الحاجة
المرهم (الإعداد: ص 294)، يوضع على لسعات الحشرات.

- تشنج المعدة، ص 305.
- عقوبة الشفة والحماق والحلا
النطاقي، ص 304.
- الغثيان الناتج عن مشكلات
عاطفية، ص 306.
- القلق والاكتئاب والتوتر، ص 306.

إسعال أولي للجروح ولسمات
الحشرات ومفيد للحمى.

الاستخدامات الذاتية
الإنفلونزا مع ألم العضلات
والأوجاع، ص 311.

عندما كتب جون أفلين Evelyn (1620-1706) أن «الترنجان علاج للدماغ،
يقوّي الذاكرة ويطرد الاكتئاب»، فقد أوجز تراث الترنجان الطويل كعلاج
مقوّي الذاكرة ويعزّج القلب. اليوم، لا تزال هذه العشبة الزكية
الرائحة تقدّر على نطاق واسع لخصائصها المهدئة، وقد بيّنت الأبحاث
الحديثة أنها تساعد كثيراً في علاج عقوبة الشفة cold sores.

مقوّي للأعصاب

الأبحاث

الزيت الطيار بيّنت الأبحاث
الألمانية أن الزيت الطيار، لا سيما
السيترال والسيترينيل، يهدئ
الجهاز العصبي المركزي كما أن الزيت
مضاد قوي للتشنج.

متعدّدات الفيثول متعدّدات
الفيثول طاردة للديدان، وهي تحارب
على الأخضر فيروس عقوبة الشفة.
وفي إحدى الدراسات البحثية، خفّض
زمن شفاء عقوبة الشفة إلى نحو 5 أيام
وتضاعف الزمن بين الإصابة به
وتجديده.

الغدة الدرقية يكبت الترنجان عمل
الغدة الدرقية

الاستخدامات الماثورة والحالية

الاستخدامات الماثورة كانت هذه
العشبة تؤخذ دائماً لرفع المعنويات،
وكان يعتقد أن أخذها بانتظام يطيل
العمر، ومن الاستخدامات الماثورة
الأخرى شفاء الجروح وتفرّج الخفقان
وترخية القلب وعلاج ألم الأسنان.

مقوّي مرخ حديث الترنجان مقوّي
مرخ للقلق والاكتئاب المعتدل والتأمل
والهيجية. وهو يخفّف الشعور
بالعصبية والذعر وغالباً ما يهدئ
سرعة القلب، حيث أنه علاج قيم
للخفقان ذي المنشأ العصبي. وينجّد
الترنجان عندما يؤدي فرط القلق إلى
مشكلات هضمية، مثل عسر الهضم
والحموضة والغثيان وانتفاخ البطن
والام القولون.

عقوبة الشفة يفرّج الترنجان
عقوبة الشفة ويقلّل قرص تكرّرها.
عشبة هرمونية بعد اكتشاف
مفعوله المضاد للدرق، تعطي العشبة
لمن لديه غدة درقية مفرطة النشاط.
استخدامات أخرى الترنجان علاج



الترنجان يُستق اسم النبات من
اليونانية melissa بمعنى النحل، ويشير
إلى جاذبيته العطرية للنحل

الجنبت والزراعة

الترنجان موطنه جنوبي أوروبا وغربي
آسيا وشمال إفريقيا، وهو يزرع اليوم
في كل أنحاء العالم. تستنتج النبتة من
البذور أو الفسائل في الربيع. تجنى
الأجزاء الهوائية من أوائل الصيف فما
يلي، ويفضل جنبها قبل تقفح أزهارها
مباشرة عندما يكون تركيز الزيت
الطيار عالياً.

المكوّنات الرئيسية

- زيت طيار يصل إلى 0.2% (سيترال،
أكسيد الكاربوفيلين، لينالول،
سيترينيل)
- فلافونيات
- ثلاثيات التربين
- متعدّدات الفيثول
- حموض التانيك

الأفعال الرئيسية

- مرخ
- مضاد للتشنج
- يزيد التمرق
- طاردة للديدان
- مضاد للفيروسات

النعنع Peppermint

Mentha x piperita (Labiatae)

موطن النعنع غامض، لكنه موجود منذ زمن طويل، فقد عُثر على أوراق مجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو سنة 1000 ق.م. وكان ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر. تكمن القيمة العلاجية الرئيسية للنعنع في قدرته على تفريغ الريح وانتفاخ البطن والتخمة والمغص، رغم أن له استعمالات أخرى عديدة.

ينبت إفران الصفراء
مطهر

الأبحاث

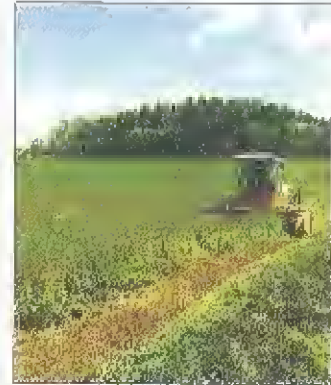
الزيت الطيار بيئت الأبحاث أن الزيت الطيار مضاد قوي للجراثيم، والمتنول (وهو من مكونات الزيت) مطهر ومضاد للفطر ومبرد ومخدر للجلد رغم أنه مهيج أيضاً. الحشبة بأكملها للعشبة بأكملها تأثير مضاد للتشنج في الجهاز الهضمي. وقد أكدت التجارب السريرية التي أجريت في التسعينيات في الدانمارك وبريطانيا قيمتها في معالجة متلازمة الأمعاء الهيجية.

الاستعمالات المأثورة والحالية

المشكلات الهضمية النعنع ممتاز للجهاز الهضمي، يزيد تدفق العصارات الهضمية والصفراء ويرخي العضلات. يخفف الغثيان ومغص المعدة والأمعاء والريح ويملأ الأمعاء المتوتجة. وبتطبيقه بطانة القولون وعضلاته، يساعد الإسهال ويفرغ القولون الممتلئ (غالباً ما يسبب الإمساك).
تفريغ الألم عندما يوضع المبعنع على الجلد، فإنه يفرغ الألم ويخفف الحساسية، كما أنه يفرغ الصداع والشقيقة المرتبطة بضعف الهضم.
العدوى يستخدم الزيت المخفف كمنشوق ومروخ للصدر من أجل العدوى التنفسية، والحشبة بأكملها مهمة للعدوى الهضمية.

الاستخدامات الذاتية

الإكزيمة، ص 300.
الذبقي العصبي، ص 303.
الصداع الهضمي، ص 309.
الغثيان والصداع، ص 306.



النعنع يزرع في كثير من أنحاء العالم من أجل زيت

المنبت والزراعة

يُزرع النعنع تجارياً وفي الحدائق في أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية. يُستنتج من البذور في الربيع ويحصد قبل أن يزهر في الصيف في طقس مشمس جاف.

الأنواع ذات الصلة

النعنع هجين من نعن الماء (*M. aquatica*) والنعنع السنيلي (*M. spicata*) الذي له خصائص علاجية مماثلة لكنها أقل قوة.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (حتى 1.5%) يضم المتنول (33-55%) والمنتون (10-40%)
فلانويثات (لونيولين، منتوسيد)
حموض فينولية
ثلاثيات الفربين

الأفعال الرئيسية

طارد للريح
يفرغ تشنج العضلات
يزيد التعرق

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقطع من أجل زيتها الطيار وتستخدم في عدة مستحضرات.

تحتوي الأوراق على مستوكد من الزيت الطيار الذي له خصائص مضمة فامة.

أجزاء هوائية غضة



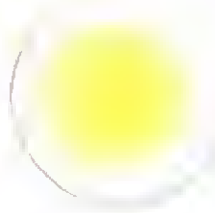
أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة، لا يوزع الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف مختص. ويعد ٢ بوصف الزيت العطري للأطفال دون 12 عاماً



الدُفون يُصنع من النعنع (انظر ص 295). يوضع على الجلد المتهيج.



النعنع (إعداده، ص 290). لتجسين الهضم، يشرب كوب بعد الوجبات.

الزيت العطري يخفف إلى نسبة 1% (انظر ص 306) ويدهن على الجنا لتخفيف الصاء

مع الصبغة تمزج مع أعشاب أخرى وتوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي. البرشامات توصف لمتلازمة الأمعاء الهيجية.



شجرة جوز الطيب
شجرة دائمة الخضراء
تصل 12 متراً، لها أوراق
عطرية وعناقيد من الزهر
الأصفر الصغير.

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجفيفات لا يؤخذ الزيت العطري ماعداً إلا بالشراف مضطرب، لا يؤخذ أكثر من 3 غ من العشبة يومياً. لا يؤخذ أثناء الحمل.



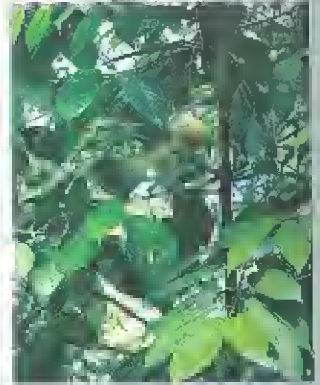
كما المرمم يصنع من الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب)، لحالات الرثية (الروماتيزم)، بوضع عدة مرات في اليوم.

جوز الطيب (وقششره) Nutmeg & Mace

Myristica fragrans (Myristicaceae)

جوز الطيب وقششره جوز الطيب مصدرهما شجرة جوز الطيب ولهما خصائص طبية متماثلة. لا يُستخدم جوز الطيب كثيراً في الغرب بسبب سمّيته إذا أخذ بجرعات مرتفعة، لكنّه مع ذلك دواء مهم يُستخدم بشكل رئيسي لتنبية الهضم ومعالجة عداوي السبيل الهضمي. ولطالما حظي جوز الطيب بتقدير كمقوّ للباه وعلاج للإكزيمة والرثية (الروماتيزم).

- يمنع التقيؤ
- منبه
- القششره:
- منبه
- طاردة للريح



جوز الطيب يُزرع تجارياً في المناطق المدارية

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزيت العطري لجوز الطيب ذو تأثير مخدر وسنّه للمعدة والأمعاء، يزيد الشهية ويخفف الغثيان والقيء والإسهال، وهو دواء مفيد لكثير من المشكلات الهضمية، وبخاصة التهاب المعدة والأمعاء.

■ دواء صيني يُستخدم جوز الطيب في الصين للإسهال بوجه خاص، فيساعد في تدفئة الأمعاء وإسكاتها ويفرّج ألم البطن وتعدّده الناتج عن البرد.

■ مقوّ للباه لجوز الطيب في الهند شهرة قديمة كمقوّ للباه، ويعتقد أنه يزيد القوّة الجنسية.

■ الاستخدامات الخارجية المراهم التي تُستند على الزيت الثابت (زبدة جوز الطيب) تستخدم لعلاج حالات الرثية (الروماتيزم)، ولها تأثير مضاد للتهيج وتحثّ على تدفق الدم إلى المنطقة. وفي الهند يُطحن جوز الطيب ويُعجن ويوضع على مناطق الإكزيمة والسعفة.

■ الأمان الجرعات الطبية المتدنية والمقادير الطهيّة مأمونة، لكن العشبة منه قوي ومهلوسة رسامة عند الإفراط في تناولها، ومن المعروف أن استهلاك جوزتين كاملتين يسبب الوفاة. الميريسيتين هو المكون المسؤول عن السمية وهو أيضاً مهلوس، كما أن السفروول معزولاً وجرعات عالية من المواد المسرطنة.

المنبت والزراعة

اشجار جوز الطيب موطنها جزر مولوكا بإندونيسيا، وهي تُزرع اليوم على نطاق واسع، وتُستنبت أيضاً من البذور التي تُزرع عند نضجها. وتعطي الشجرة ثماراً بعد نحو 8 سنوات، ويمكنها مواصلة حمل الثمار أكثر من 60 سنة. تحطف الثمار عند النضج ويفصل عنها جوز الطيب ويجفف.

المكونات الرئيسية

الجوزة:

- زيت طيار (حتى 15%)، يضم الألفا-بينين والبيتا-بينين والالفا-تربينين والبيتا-تربينين والميريسيتينين والإينسين والسفروول.
- زيت ثابت (زبدة جوز الطيب)، ميريسيتين وجوفرين

القششره:

- زيت طيار (مماثل للجوز لكن تركيز الميريسيتين أعلى)

الأفعال الرئيسية

الجوز:

- طارد للريح
- يفرّج تشنّج العضلات



حبّيق الرهبان
هوليّة عطرية تملأ 70
سم، لها أزهار صغيرة
أرجوانية إلى حمراء أو
بيضاء.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تقريباً وسبباً
ذات خصائص أخرى كثيرة

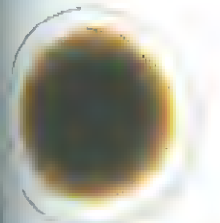
أجزاء هوائية غضة

الأوراق سنّ
ومغطاة بـ
زيت

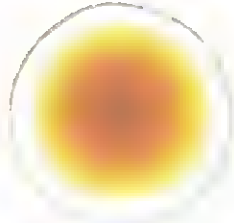


أجزاء هوائية جافة

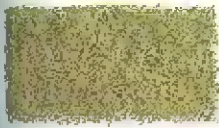
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



العصير لحدوى الجلد، يوضع 10-15
الجزء المصاب مرتين يومياً



المغلي (الإعداد، ص 294)
يستخدم للحضبات ومكعب، يؤخذ كوب
يومياً كمقو عام.



المسحوق لقروح الفم
يفرك المسحوق بلطف
على المناطق المتقرحة
عدة مرات يومياً

ويساعد عصير العشبة أو مسحوقها
في شفاء قروح الفم.

الاستخدام الذاتي

العضات والسعات، ص 73

الجذب، كما أنه يعالج الربو،
استخدامات أخرى يستخرج
عصيره ويوضع على لسعات الحشرات
والسعة وأمراض الجلد، كما يُستخدم
كقطرة للأنف من أجل عدوى الأنف،

حبّيق الرهبان، ربحان سليمان Holy Basil Ocimum sanctum (Labiatae)

حبّيق الرهبان مثل الحبّيق المعروف يأتي من الهند حيث يُعتبر العشبة
المقدّسة للإلهة لكشمي Lakshmi، زوجة الإله فيشنو Vishnu الذي
يحفظ الحياة. تسمى بالهندية تولسي Tulsī وتعني لا نظير له، والعشبة
خصائص طبية هامة، لا سيما قدرتها على خفض مستويات سكر الدم.
ولهذه العشبة في طب الأعشاب الهندي كثير من الاستخدامات، مثل
تفريغ الحميات والتهاب القصبات والربو والكرب وقروح الفم.

مواشم (مكيّف)
مضاد للالتهاب

الأبحاث

السكّري تجري أبحاث حول قدرة
حبّيق الرهبان على خفض مستويات
سكر الدم، ومن ثم مساعدة المصابين
بالداء السكّري منذ عقود. وقد ثبت
الآن أنه دواء مفيد لبعض أنواع
السكّري.

الأبحاث الهندية أثبتت الأبحاث
في الهند أن حبّيق الرهبان يساعد في
خفض ضغط الدم وأن له خصائص
مضادة للالتهاب ومفروحة للألم
وخافضة للحمّى. ويبدو أن العشبة
تكتب إنتاج المنى.

الاستخدامات الماثورة والعالية

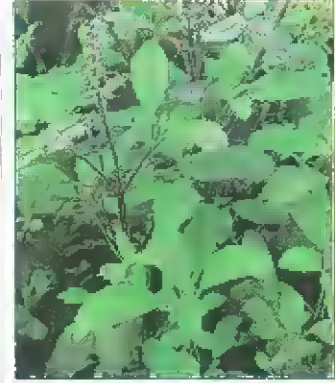
الاستخدام الماثور لطلالما اعتبر
حبّيق الرهبان عشبة مقوية ومنمّشة
مفيدة في تحسين الحيوية.

علاج إيوريفيدي يستخدم حبّيق
الرهبان في الطبّ إيوريفيدي من أجل
الحميات بشكل رئيسي، وثمة وصفة
هندية ماثورة تمرّج الفلفل الأسود
(Piper nigrum، ص 248) والزنجبيل
(Zingiber officinale، ص 153)
والعسل في علاج ينح العدوى ويتحكّم
بارتفاع الحرارة.

القلب والكرب يعتقد أن حبّيق
الرهبان أليف للقلب يقيه من الكرب
ويخفض ضغط الدم ومستويات
الكوليسترول. وهو مشهور في خفض
الكرب ويعتبر مكيفاً يساعد الجسم في
التلاؤم مع المتطلبات والكروب
الجديدة.

علاج للسكّري إن قدرة العشبة
على المساعدة في تثبيت مستويات
السكّري في الدم تجعلها مفيدة في علاج
السكّري.

مشكلات التنفّس حبّيق الرهبان
مفيد للعدوى التنفسية، لا سيما الزكام
والسعال والتهاب القصبات وذات



حبّيق الرهبان يسمّى كذلك لأنه غالباً ما
يُزرع حول المعابد في الهند.

المنبت والزراعة

حبّيق الرهبان موطنه الهند وغيرها من
المناطق المدارية في آسيا. كما أنه يُزرع
على نطاق واسع في أميركا الوسطى
والجنوبية من أجل خصائصه الطبية
بشكل رئيسي، يمكن أن يستتبع حبّيق
الرهبان من البذور وغالباً ما يزرع كنبته
للزينة، تقطف الأجزاء الهوائية قبل تفتح
الأزهار في أوائل الصيف.

الأنواع ذات الصلة

النوع المطبّخي المألوف الذي يُسمى
الحبّيق المعروف (O. basilicum، ص
238)، قريب وثيق الصلة.

المكوّنات الرئيسية

زيت طيار (1%) يضم اليوجينول
(70-80%) ومثيل تشافيكول ومثيل
يوجينول وكاربوفيلين
فلافونيات (أبيجينين ولوتيولين)
ثلاثي التربين (حمض الأورسوليك)

الأفعال الرئيسية

يخفض مستويات سكر الدم
مضاد للتشنج
مسكّن
يخفض ضغط الدم
يخفض الحمّى



الفاونيا البيضاء
معمرة منبسطة تعلو نحو
2 متر، لها أزهار بيضاء
كبيرة وأوراق خضراء
غامقة مقسمة.

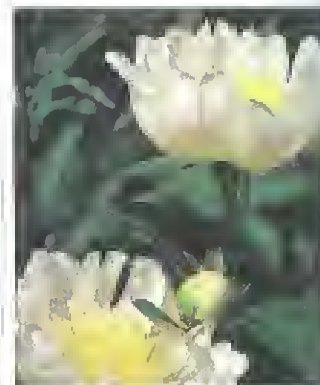
White Peony الفاونيا البيضاء، الفاونيا الصيفية

Paeonia lactiflora syn. *P. albiflora* (Paeoniaceae)

يعود تاريخ الاستخدام الطبي للفاونيا البيضاء في الصين إلى 1500 سنة على الأقل. وهي معروفة على نطاق واسع بأنها إحدى الأعشاب المستخدمة لصنع «حساء الأشياء الأربعة» Four Things Soup وهي مقوية للنساء وعلاج للمشكلات النسائية والمغص والألم والدوار dizziness. ومن المأثور أن النساء اللواتي يتناولنها بانتظام يتألقن مثل الزهرة نفسها.

الأفعال الرئيسية

- ✳ مضادة للتشنج
- ✳ مقوية
- ✳ قابضة
- ✳ مسكنة



الفاونيا البيضاء تزرع في الصين
لأزهارها العطرة الجميلة وجذورها ذي
الخصائص الموقية.

الأبحاث

- ✳ الفاونيافلورين مضاد مهم للتشنج
يرخي التشنج المعوي فضلاً عن
عضلات الرحم. بينت التجارب الصينية
المجراة خلال الثمانينيات أنه يضاد
الأكسيتوسين، وهو الهرمون الذي
يحدث تقلصات الرحم، ويُعتقد أن
الفاونيافلورين خافض معتدل للضغط
ينخفض ضغط الدم ويزيد تدفق الدم إلى
القلب عبر الشرايين الإكليلية. كما أنه
يظهر خصائص معتدلة مضادة
للالتهاب وخافضة للحمى.
- ✳ عقوبة الشفة قد يكون لفلورون
البيتاغاليول مفعول مضاد للفيروس
عقوبة الشفة والحلأ البسيط.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ✳ حساء الأشياء الأربعة تعتبر
الفاونيا البيضاء عشبة نسائية بشكل
رئيسي، وهي مع الرمانية للرجة
(*Rehmannia glutinosa* ص 123)
والأنجذان (*Ligusticum wallachii*)
وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica*
sinensis ص 60) من مكونات حساء
الأشياء الأربعة، أكثر المقويات النسائية
استخداماً في الصين.
- ✳ علاج نسائي تساعد الفاونيا
البيضاء الاضطرابات الحوضية، بما في
ذلك النزف الشديد والنزف بين دورتي
الحيض، وتستخدم بوجه خاص لعلاج
آلم الحيض والمغص. وهي مقو للدم
والين، yin (أنظر ص 38-39) وتساعد
في حالات عوز الدم فضلاً عن هبات
الحرارة والتعرق الليلي الناتج عن نقص
البن.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف



الجذر
خصائص
مضادة للتشنج

جذر غصن

الجذر له خصائص هامة
مقوية ومفرجة للألم.
يُغلى ويحفظ لاستخدامه
في كثير من
المستحضرات.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

حساء الأشياء الأربعة
(لإعداده، ص 315).
بشرب كوب يومياً كمقو
عام.



فليه لا يؤخذ أثناء الحمل.

أنجذان



حشيشة
الملاك
الصينية

رمانية لرجة

المغلي (لإعداده، ص 291)
يساعد في تفريغ آلم الحيض
والنزف الشديد وغيره من
الاضطرابات الحوضية.
لتفريغ آلم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

فاونيا
بيضاء

الاستخدامات الذاتية

- ✳ آلم الحيض، ص 315.
- ✳ هبات الحرارة والتعرق الليلي،
ص 316.
- ✳ النزف الحوضي الشديد، ص 315.

- ✳ مضاد للتشنج توصف الفاونيا
البيضاء لآلم تشنج البطن، لا سيما في
الزحار وتشنج العضلات وخدر اليدين
والقدمين، كما تعالج الصداع وطنين
الأذنين وتشوش الرؤية.

الأنواع ذات الصلة

الفاونيا الشجيرية (*P. suffruticosa*)
والفاونيا الحمراء (*P. rubra*)
تستخدمان طبيًا في الصين ولهما
خصائص مماثلة لخصائص الفاونيا
البيضاء. والفاونيا المخزنية (*P.*
officinalis ص 341)، نبتة أوروبية
شائعة وثيقة الصلة أيضاً بالفاونيا
البيضاء.

المكونات الرئيسية

- ✳ غليكوزيدات تربينويدية أحادية
(فاونيافلورين والبيفلورين)
- ✳ حمض البنزويك
- ✳ غلوكون بيتاغاليول



الجنسنگ
نبتة مسمرة تعلو 1 متر،
لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الصغيرة
الضخراء إلى صفراء.

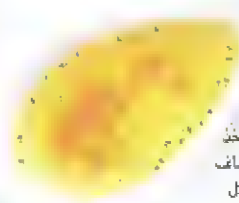
الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا تتجاوز الجرعة (يمكن أن يُسبب الأرق وارتفاع ضغط الدم). لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع
تجنب الكافيين أثناء أخذ الجنسنگ لا يؤخذ أثناء الحمل.

البرشامات للإرهاق العصبي،
تؤخذ مرشامة 500 ملغ مرة
يومياً.



الحساء طريقة شائعة لأخذ
الجنسنگ في الصين. يضاف
إلى من الجذر المجفف لكل
حصاة من حساء الخضار.
تؤخذ يومياً.

الأفراص طريقة ملائمة لأخذ الجنسنگ. تؤخذ للأحداث المكربة على المدى القصير من
الانتقال من المنزل.

الاستخدامات الذاتية

- الحفاظ على الحيوية، ص 311
- العانة والقذف المبكر، ص 316
- قلة النوم والإرهاق العصبي، ص 309
- الكرب القصير المدى، ص 308

الغرب دواء بفدر ما يُعتبر مقوياً معززاً
للحياة. وهو مفيد لأولئك الذين يكابدون
أحياناً مكربة، مثل الخضوع
للامتحانات. وغالباً ما يساء استخدام
الجنسنگ في الغرب ويجب أن لا يؤخذ
لأكثر من ستة أسابيع.

الجنسنگ Ginseng

Panax ginseng (Araliaceae)

النباتات الحليّة الرئيسية

الجنسنگ هو أشهر الأعشاب الصينية قاطبة. وقد حظي بتقدير لغوائده
العلاجية منذ 7000 سنة، ويتمتع بمكانة عالية لدرجة أن حروباً خبضت
للسيطرة على الغابات التي يزدهر فيها. وقد أدخل طبيب عربي الجنسنگ
إلى أوروبا في القرن التاسع، لكن قدرته على رفع الهمة stamina
ومقاومة الكرب لم تُعرف في الغرب إلا في القرن الثامن عشر.

الأفعال الرئيسية

- مكثف
- مقو

الأبحاث

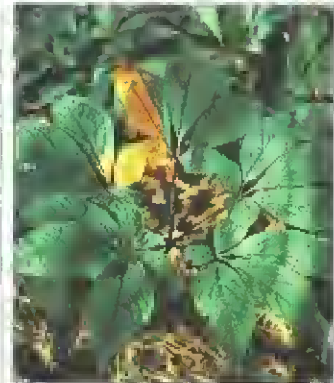
مكثف أجريت أبحاث تفصيلية على
الجنسنگ في السنوات 20-30 الماضية
في الصين واليابان وروسيا وكوريا
وكثير من الدول. وقد تأكدت قدرته
المكثفة (يساعد الجسم في التكيف مع
الكرب والتعب والبرد) وبيئت التجارب
أن الجنسنگ يحسن قدرة الجسم كثيراً
على التغلب على الجوع ودرجات
الحرارة المتطرفة والكرب العقلي
والعاطفي. كما أن الجنسنگ يعطي تأثيراً
مهنياً عندما يحتاج الجسم إلى النوم.
وتشبه الجنسنگ زيادات المسؤولية عن
هذا التأثير في بنيتها هرمونات الكرب
في الجسم.

أبحاث أخرى يزيد الجنسنگ عمل
الصناعة ومقاومة العدوى ويحسن عمل
الكبد.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الأفعال العلاجية يتنوع عمل
الجنسنگ كمكثف، فهو لديه مفعول منبه
على الشبان الذين تكون لديهم القوة
الحويّة «كي» ذق (انظر ص 38-39)
قوية، لكنه مقو ومصح ومهدئ للذين
أضعفهم المرض أو الشيخوخة.

دواء الجنسنگ يعرف الجنسنگ
في الصين كعشبة منبهة ومقوية
للرياضيين وأولئك المعرضين للكرب
البدني، وكمقو للباه عند الذكور. وهو
أيضاً مقو في الشيخوخة ويأخذه الناس
تقليدياً في شمالي الصين ووسطها بعد
أواخر أواسط العمر لمساعدتهم في
تحمل شهور الشتاء القاسية الطويلة.
مقو غربي لا يعتبر الجنسنگ في



الجنسنگ حظي دائماً بقيمة كبيرة كمقو
في سن الشيخوخة

المنبت والزراعة

الجنسنگ موطنه شمالي الصين
وشرقي روسيا وكوريا الشمالية، لكنه
نادر جداً الآن في البرية، ويتطلب زراعة
الجنسنگ مهارة فائقة. وهو يُستنبط من
البذور في الربيع ويتطلب تربة غنية
جيدة التصريف. تستغرق البنية 4
سنوات على الأقل لكي تنضج. ثم
يحصد الجذر عادة في الخريف ويغسل
ويعالج البخار قبل تجفيفه.

الأنواع ذات الصلة

أرالية الجنسنگ الظهري (P. notoginseng)، وأرالية
الجنسنگ الكاذب (P. pseudoginseng)،
والأرالية الخماسية الأوراق (P. quinquefolium)،
فوائد هامة.

المكونات الرئيسية

- صابونيدات تربينويدية ثلاثية
(3-0.7%)، جنسينوزيدات - تم
التعرف إلى 25 منها على الأقل
- مركبات أسيتيلينية
- باناكسانات
- تربينات أحادية نصلية



زهرة الآلام الحمراء
كرمة منسلقة تعلو 9
أمتار، لها أوراق ثلاثية
المصوص وأزهار
مزرقة وثمار بيضوية
الشكل.

زهرة الآلام الحمراء Passion Flower, Passiflora, Maypop

Passiflora incarnata (Passifloraceae)

زهرة الآلام الحمراء زهرة جميلة ذات 5 أسدية و 3 أقلام، وتحمل اللونين الأبيض والأرجواني المائل إلى الزرق، يعتقد أنها تمثل صليب السيد المسيح. لها خصائص مهدئة ومركئة قيمة، ولطالما استعملت كدواء في التراث العشبي لأمريكا الوسطى والشمالية. وكانت تؤخذ في المكسيك من أجل الأرق والصرع والهستيريا.

❖ قلوانيات الإندول (هارمان)

الأفعال الرئيسية

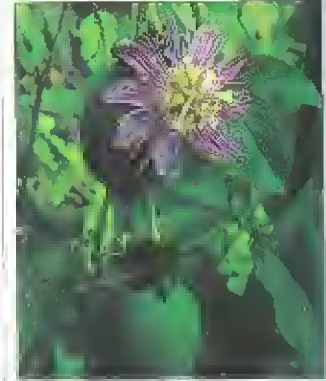
- ❖ مركئة
- ❖ مضادة للتشنج
- ❖ مهدئة

الأبحاث

- ❖ الخصائص المهدئة: خفضت زهرة الآلام الحمراء لأبحاث مستفوضة لكن نمط فعلها على الجهاز العصبي المركزي غير مفهوم جيداً. للأجزاء الهوائية خصائص مثبتة مركئة ومهدئة تحدث على النوم، لكن المكونات التي تسبب هذه الأفعال لم تعرف.
- ❖ قلوانيات الإندول: لم تثبت الأبحاث بشكل حاسم أن زهرة الآلام الحمراء تحتوي على قلوانيات الإندول.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❖ الأرق: زهرة الآلام الحمراء معروفة جيداً كعلاج للأرق وأنماط النوم المتقطع، وهي مفيدة لنوبات الأرق القصيرة.
- ❖ مركن لطيف: هذه العشبة معروفة على نطاق واسع بأنها دواء جيد للقلق والتوتر والهيجانية والأرق، وتعطي خصائصها المركئة اللطيفة تأثيراً مرخياً يقلل فرط النشاط العصبي والخوف، وتجعلها مهدئة عشبية معتدلة غير إدمانية يقارن في بعض النواحي بالبناردين المضربي (*Valeriana officinalis* ص 146). وتوصف أحياناً للاختلاج *convulsion*.
- ❖ تفريغ الألم: لزهر الآلام الحمراء خصائص مسكئة قيمة وتعطي للألم الأسنان وآلم الحيض والصداع.
- ❖ التآثيرات المهدئة: إن فترة زهرة الآلام على خفض القلق تجعلها عشبة قيمة لكثير من الحالات العصبية، وهي تستخدم لعلاج حالات متنوعة مثل



زهرة الآلام الحمراء استخدمها شعب الإنويتون في أميركا الشمالية كمهدئ عشبي.

المنبت والزراعة

زهرة الآلام الحمراء موطنها جنوبي الولايات المتحدة (فارجينيا وتكساس ونيفيس) وأمريكا الوسطى والجنوبية، وهي تزرع اليوم على نطاق واسع في أوروبا، لا سيما في إيطاليا، وكذلك في أميركا الشمالية. تستحب من البذور في الربيع وتحتاج إلى وفرة الشمس. تُجمع الأجزاء الهوائية عندما تُزهر النبات أو تُثمر.

الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 400 نوع من زهرة الآلام *Passiflora* بعضها مشهور كنبات للحدائق. وبعضها ذو مفعول مركن مماثل لمفعول زهرة الآلام الحمراء. فقد وجد أن زهرة الآلام المضطربة (*P. quadrangularis*) تحتوي على السيروتونين، وهو أحد المراسيل الكيميائية الرئيسية في الدماغ.

المكونات الرئيسية

- ❖ فلافونيات (أبيجينين)
- ❖ مالتول
- ❖ غليكوزيدات السيانونجين (جينوكاردين)

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

نقيبات زهرة الآلام قد تسبب النعاس لا تؤخذ جرعات عالية أثناء العمل.



النقيع (الإعاده، ص 290). للأرق بين الحين والآخر، يشرب 3 كوب (أثناء الليل، الأقراص دواء شائع للأرق والكرب بيع دون وصفة طبية.



النقيع (الإعاده، ص 290). للأرق بين الحين والآخر، يشرب 3 كوب (أثناء الليل، الأقراص دواء شائع للأرق والكرب بيع دون وصفة طبية.



الأقراص دواء شائع للأرق والكرب بيع دون وصفة طبية.

المسؤول عن الاضطراب.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الأرق، ص 309
- ❖ انعدام النوم بسبب ألم الظهر، ص 313

الرجب والخفقان palpitations وارتفاع ضغط الدم والمغص (التشنج) العضلي. وفي كل حالة، تكون خصائصها المهدئة والمضادة للتشنج العامل الرئيسي لفائدتها، حيث تخفف فرط النشاط



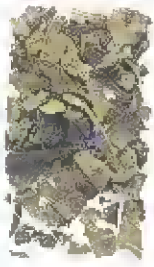
شجرة الأفوكادو
شجرة دائمة الخضراء
تصل إلى 20 مترًا. لها أوراق
جلدية خضراء غامقة
وأزهار بيضاء

الأفوكادو Avocado

Persea americana (Lauraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الاجزاء المستخدمة



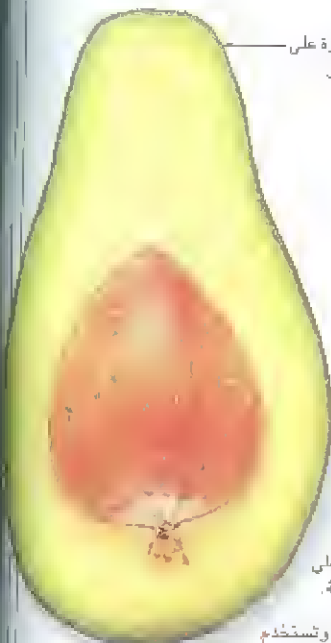
أوراق مجففة



الأوراق علاج قابض
للإسهال.

أوراق غضة

القشر القدر على
طرد الديدان

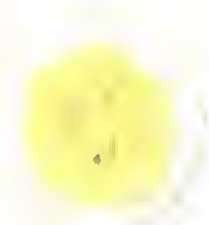
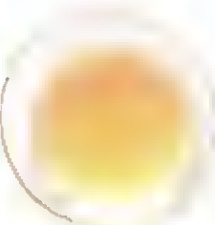


اللحاء يفصل عن الشجرة
لاستخدامه في علاج الإسهال
والزحار.

البذرة تحتوي على
زيت جيد النوعية.

النعرة بخفية وتستخدم
لبطء draw الجروح.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الأوراق أو اللحاء
(لإغاثته، ص 290)،
للإسهال، يؤخذ 1/2 كوب
3 مرات يوميًا

اللب المهرس للمساعدة
على التئام الجروح، يوضع
قليل من اللب المهرس 3
مرات يوميًا.

زيت البذرة، لشوائب
الجلد، يفرق قليل من الزيت على المنطقة يرمي

تستخدم أجزاء كثيرة من الأفوكادو في طب الأعشاب. الأوراق والداء
علاج فعال للمشكلات الهضمية والسعال. ولثمره كثير من
الاستخدامات الطبية فضلاً عن كونها مغذية جداً. تستخدم شعوب
غواتيمالا المحلية، على سبيل المثال، اللب لتقنيه نمو الشعر والقشر لطرد
الديدان والبذور لعلاج الإسهال. ويستخدم لب الثمرة كغذاء للأطفال في
غربي إفريقيا

- ✦ طاردة للريح
- ✦ تفرج السعال
- ✦ تحث على النزيف الحيضي

لب الثمرة:

- ✦ مطر
- ✦ طارد للريح

القشر:

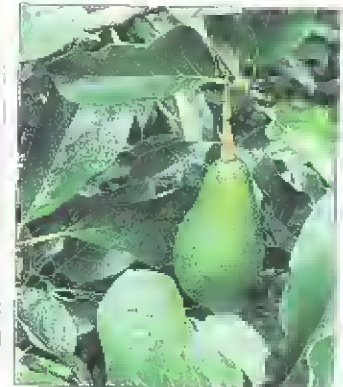
- ✦ يقضي على الديدان

الأبحاث

- ✦ الكولسترول: بينت الأبحاث أن
الثمار تساعد في خفض مستويات
الكولسترول.
- ✦ السموم: لوحظ أن الماشية التي
ترعى على أوراق الأفوكادو أو ثمارها
لحاضه نقل عندها الآثار السمية للذرة
الحية وغيرها من السموم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ✦ الأوراق واللحاء: أوراق الأفوكادو
ولحاء السوق الغنية بتهب الحبيض
ويمكن أن تحث على الإجهاض. ولأنها
قابضة وطاردة للريح، تؤخذ الأوراق
من أجل الإسهال والريح والتخمة
وتعتبر قيمة لتفريج السعال ولانسداد
الكبد وخفض مستويات حمض اليوريك
العالية التي تسبب الغثاس gout.
- ✦ الثمرة: قشر الثمرة يستخدم علاجاً
لطرد الديدان. ويشكل لب الثمرة
المهرس طعاماً مغذياً ويعتبر أنه ذو
خصائص باهية. عندما يستخدم اللب
خارجياً يبرد الجلد ويخففه. يوضع على
الجروح المفتحة وعلى فروة الرأس
لتقنيه نمو الشعر.
- ✦ الزيت: زيت بذرة الأفوكادو يغذي
الجلد ويحفظ قوته. ويطري الجلد
الخشن أو الجاف أو المتقشر. ويحسن
نمو الشعر عندما تدلك به فروة الرأس.



الأفوكادو مغذ جداً ويشكل غذاء ممتازاً
للأطفال.

المنبت والزراعة

الأفوكادو نبتة موطنها أمريكا الوسطى
وتزرع على نطاق واسع من أجل ثمارها
في المناطق المدارية وشبه المدارية،
بما في ذلك فلسطين وإسبانيا وجنوب
إفريقيا. تستحب من البذور، تنطق
الأوراق عند الحاجة وتطلف الثمرة غير
الناضجة عندما يكتمل نموها.

الأنواع ذات الصلة

للأنواع الأخرى من الفرساء *Persea*
ثمار مشابهة لثمره الأفوكادو
وتستخدم بطريقة مماثلة.

المكونات الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- ✦ زيت طيار (ميثيل شافيكول، ألفا-
بينين)
- ✦ قلاقونيات
- ✦ حموض التنيك

لب الثمرة:

- ✦ بروتينات (حوالي 25%)
- ✦ تريبينات أحادية نصفية
- ✦ فيتامينات A و B1 و B2

الأفعال الرئيسية

الأوراق واللحاء:

- ✦ قابضة



فلل كافا
جنية دالة الاخضرار
تتسلق إلى ارتفاع 3 أمتار،
لها سوق لحية وأوراق
تشبه القلب

فُلُّلْ كافا كافا Kava Kava

Piper methysticum (Piperaceae)

فلل كافا عشبة ذات أهمية طقوسية وثقافية بين شعوب جزر المحيط الهادئ، الذين يستخدمونها في الاحتفالات الاجتماعية والاتصال بالكهتيم. وتؤدي مزايا فلل كافا المهدئة والمنبهة إلى الانسجام والتشويق (النشوة) euphoria. وللعشبة سمعة قديمة كمقوية للجاء. له طعم حار عطري حريف يخدر الفم قليلاً.

- مقو
- يخفض التوتر
- مطهر بولي
- مسكن
- يحث على النوم

الأبحاث

■ **اللاكتونات** للاكتونات الكافا تأثير مخد للجهاز العصبي المركزي، وهي أيضاً مضادة للتشنج. وقد بينت الأبحاث أن الكاوايين، على وجه الخصوص، مركن. وللاكتونات الكافا أيضاً تأثير مخدر على طبانة الثدييات البرية للمثانة.

■ **مفرج للقلق** كشفت نتائج تجربة سريرية في ألمانيا نشرت سنة 1990 أن الكاوايين فعال مثل البنزوديازيبين في المساعدة في تفريج القلق

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **مقو مانور للجاء** يقدر فلل الكافا في جزر بحر الجنوب كمشيم مهدئ ومنبه، وعندما يؤخذ بكميات كبيرة يؤدي إلى حالة نشوة، وربما كان ذلك سبب اعتباره باهياً.

■ **مخدّر** بينت التجربة في جزر المحيط الهادئ وبين سكان أستراليا الأصليين أن له تأثيراً مخدراً إذا افترط في تناوله ما يؤدي إلى الذمول.

■ **مطهر** لفلل الكافا بفعول مطهر

تربة حصوية جيدة التصريف وموقع ظليل. يُجنى الجذر في أي وقت من السنة.

الأنواع ذات الصلة

فلل القديسين (*P. sanctum*) وثيق الصلة به وموطنه المكسيك. وهو يشبه فلل كافا في كثير من الوجوه، فهو يحتوي مثلاً على لاكتونات الكافا ويؤثر أخذه كمثبه ومن الأنواع ذات الصلة الأخرى التنبل betel والفلل كبير الورق matipo وحب العروس والفلل الأسود *P. angustifolia* و *P. nigrum* و *P. cubeba* و *P. berle* ص (248-247).

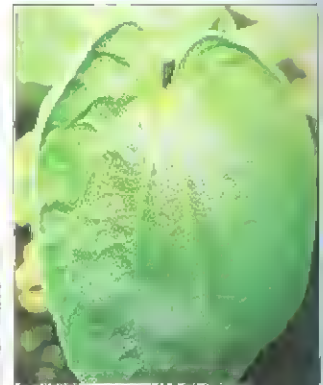
المكونات الرئيسية

■ راتينج يحتوي على لاكتونات الكافا. بما في ذلك الكاوايين

■ قلواني البيبريديين (بيبرميتيستيسين)

الأفعال الرئيسية

■ مثبه



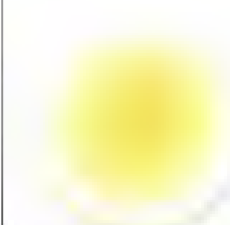
فلل كافا له أوراق كبيرة مسندقة يبلغ عرضها 25 سم. ويستخدم جذره طبياً لتفريج الألم.

المنبت والزراعة

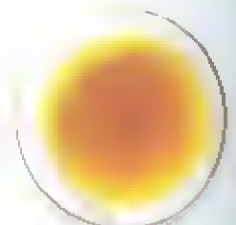
فلل الكافا كرمة بولينيزية تنمو في أنحاء جزء المحيط الهادئ وتصل حتى هاواي شرقاً. يُزرع تجارياً في أجزاء من الولايات المتحدة وفي أستراليا. ويستنبث فلل الكافا من الأرائ rumers في أواخر الشتاء أو أول الربيع ويغنى عادة على أطر. يحتاج إلى

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

ضخيت لا تنجوز الجرعة اليومية بها لا يؤخذ لمدة تزيد على 4 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.



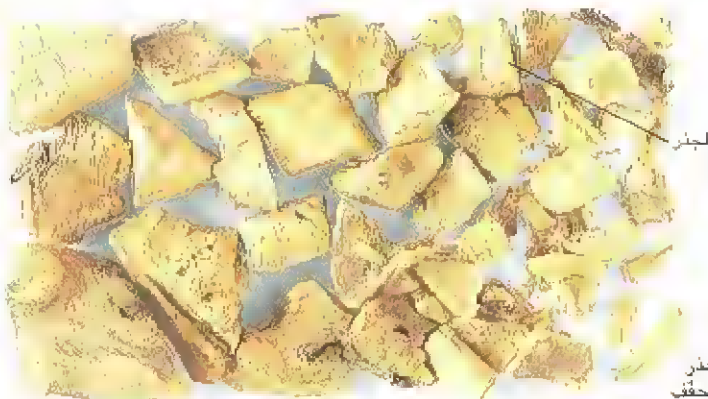
النقيع (الإعداد: ص 290).
لتخفيف العدوى البولية، يشرب 1/2 كوب مرتين يومياً



الصيغة (الإعداد: ص 291)
مقوية لملطف ومرخية للكر، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

الأجزاء المستخدمة

الجذر مفترج للألم ومضاد للعدوى البولية.



بُخَص الجذر
تقليدياً
ويشعر
بالنعاب

جذر
مجفف



لسان الحمل
نباتة حولية تحمل (40 سم)،
لها أوراق رفيعة وعناقيد
من الأزهار البيضاء إلى
بنية

عشبة مضادة للتسمم إن لنا الناتج من تبزل لسان الحمل بالماء القدرة على امتصاص المواد السامة ضمن المعى الغليظ. ويؤخذ لسان الحمل عادة لخفض التسمم التلقائي (تطرد الذيفانات من الجسم مع البزور وقشور الثمر في البراز).

الاعتلالات الهضمية إن التأثير الملطف والوقائي الذي توفره البزور وقشور الثمر الغنية باللبنة تقيد السيل المعدي المحوي بأكمله. ويؤخذ لسان الحمل لقروح المعدة والإثنا عشري وعسر الهضم الحمضي.

العداوي البولية يتمد المفعول المطري للسان الحمل إلى السبيل البولي. ففي الهند، يؤخذ نتيج من البزور (المرة الوحيدة التي يستخدم فيها هذا المستحضر) من أجل التهاب الإحليل urethritis.

الاستخدامات الخارجية عندما تنقع قشور الثمر في نتيج من آذريون الحداثي (Celandine officinalis) ص (69) يصنع منها لبخة للاستخدام الخارجي فيستخلص الانتهاب من الحبوب والدمامل والسواخس whitlows (الأورام المتقيحة لأطراف الأصابع).

الاستخدامات الذاتية
الإسهال المزمن ومتلازمة الأمعاء الهيجية، ص 307
الإمساك، ص 317
صعوبة مرور البراز والبواسير، ص 302

الأبحاث

تنظيم وظيفة الأمعاء بينت التجارب السريرية في الولايات المتحدة والصين والسكندنافيا خلال الثمانينيات أن لسان الحمل مفعولاً مسهلاً ومضاداً للإسهال. وعلى غرار كثير من الأعشاب، يساعد في استعادة الوظيفة السوية لبعض من أعضاء الجسم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

ملين لسان الحمل معروف جيداً كملين. يوصف في الطب التقليدي فضلاً عن طب الأعشاب للإمساك، وبخاصة عندما تنتج الحالة من أمعاء مفرطة التوتر أو مفرطة الاسترخاء. وتحتوي البزور وقشور الثمر على مستويات عالية من الألياف (اللبنة) وهي تتوسع فتصبح هلامية عندما تبتل بالماء، وهي، إذ تحافظ على محتوى عالٍ من الماء في المعى الغليظ، تزيد من حجم البراز وتسهل مروره.

مشكلات معوية أخرى لسان الحمل، خلافاً للتوقعات، علاج مفيد للإسهال. والعشبة أيضاً علاج فعال لكثير من المشكلات المعوية بما في ذلك متلازمة الأمعاء الهيجية، والتهاب القولون المقرحي وداء كرون Crohn (التهاب اللغافي الداخلي regional ileitis)، ويشيع استخدام لسان الحمل في الهند لعلاج الإحار dysentery.

تفريغ البواسير لسان الحمل عشبة قيمة للبواسير، تساعد في تليين البراز وخفض نهيج الوريد المتحد.

لسان الحمل Psyllium, Flea Seed Plantago spp. (Plantaginaceae)

يوجد عدة أنواع من لسان الحمل، لسان الحمل البيضوي (*P. ovata*) وعشبة الجراغيت (*P. psyllium*) ولسان الحمل الهندي (*P. indica*). وهو يستخدم كملين مأمون وفعال منذ آلاف السنين في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. ونظراً لصغر حجم بذور لسان الحمل وقشر ثمره الخارجي، فقد كان يخلط بينهما وبين الجراغيت، ومن هنا جاء اسم عشبة الجراغيت. له طعم لطيف وينفتح عندما يترطب ويصبح له قوام شبيه بالهلام في المعى.

الأنواع ذات الصلة

يوصف لسان الحمل الكبير (*P. major*، ص 249) للإسهال ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الصين كمدر للبول وللإسهال والخلل القصبية bronchial catarrh، ويعطى قشر الثمر المسحوق للنساء في مراحل الحمل الأخيرة لتشجيع المجيء السوي للجنين (الراس إلى أسفل في الرحم).

المكونات الرئيسية

لثا (أرابينوكسيلان)
زيت ثابت (2.5%) - لينولينيك وحموض دهنية بلميتية وأولية بشكل أساسي
نشاء

الأنفعال الرئيسية

مطر
ملين
مضاد للإسهال



يؤخذ لسان الحمل على نطاق واسع من أجل قشور ثمره وبزوره التي تستخدم علاجاً للمشكلات المعوية.

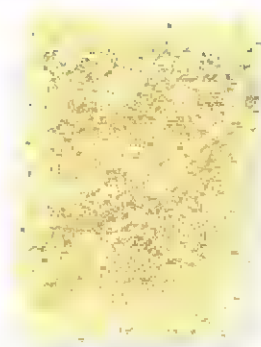
المنبث والزراعة

تنمو الأنواع الثلاثة التي تنتج لسان الحمل بأشكال شتى في جنوبي أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، وبخاصة في الهند، كما تزرع على نطاق واسع. تُستنبث من البزور في الربيع وتطلب كثيراً من الشمس. وتُجنى البزور عندما تنضج في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة



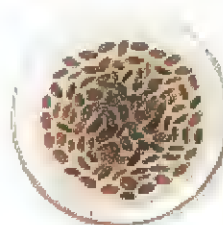
البزور يجب أن تنقع في الماء قبل استخدامها.



قشور الثمر تستخدم عادة لاستخدامها في مستحضرات متنوعة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

فتيحات لا تتجاوز الجرعة المذكورة تُشرب دائماً أكثر من الماء.



التعطيل البارد للإمساك، يُنقع 20 غ من البزور في 200 مل لمدة 10 ساعات. تؤخذ الجرعة كاملة ليلاً.



برشامات قشور الثمر المسحوقة (ص 291)، للبواسير، يؤخذ برشامة 2100 مغ 3 مرات يومياً

اللبخة للحبات، يمزج 5 غ من قشور الثمر المسحوقة مع نتيج آذريون الحداثي لصنع عجينة كثيفة توضع (ص 294) 3 مرات يومياً



البطباط المزهر
نبته مسلسلة حولية
تطول 10 أمتار، لها سرق
حمراء وأوراق خضراء
فاتحة وأزهار بيضاء أو
أرجوانية

البَطْبَاطُ المَزْهَرُ عَصَا الراعي المَزْهَرَة

He Shou Wu, Flowery Knotweed

Polygonum multiflorum (Polygonaceae)

عشبة مقوية صينية ذات مذاق مرّ وحلو، ويعتقد أن «الكي» qi (الطاقة الحيوية) تتركز في جذورها، لذا فإن أخذ هذه العشبة يعطي الجسم الحيوية. ولطالما اعتبرت العشبة مجددة للشباب تساعد في الحؤول دون الهرم وتُعزّز التعمير، ويرتبط بالبطباط المزهر كثير من التراث الشعبي، ويعتقد أن للجذور الكبيرة الأقدم عمراً قدرات عظيمة.

المكوّنات الرئيسية

- حمض الكريزوفانيك
- أنثرأكينونات (إيمودين وريشون)
- ليسيتين

الأفعال الرئيسية

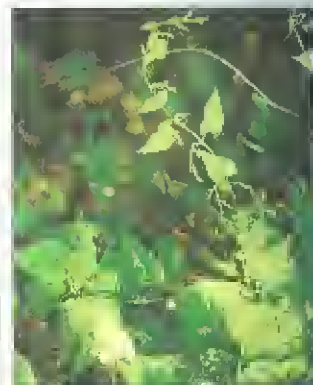
- مرّكن لطيف
- مقو
- يغذي الدم

الأبحاث

- مستويات الكولسترول في تجارب أجريت على الحيوانات في الصين، تبين أن البطباط المزهر يخفّض مستويات الكولسترول المرتفعة في الدم، كما بيّنت تجربة سريرية أن أكثر من 80% من المرضى المصابين بارتفاع الكولسترول في الدم تحسّنوا عند تناول مغلي الجذور.
- مستويات السكر في الدم كشفت الأبحاث الصينية أن البطباط المزهر يساعد في زيادة مستويات السكر في الدم.
- مقاومة العدوي بيّنت التجارب في الصين أن البطباط المزهر ذو قدرة على التصدي لعصية التدرن (السل)، ويعتقد أنه قد يساعد في علاج الملاريا.

الاستخدامات الماثورة والحالية

- مقو صيني شهير رغم أن البطباط المزهر ليس العشبة المقوية الأولى المدرجة في طب الأعشاب الصيني (ذكرت لأول مرة في سنة 713 ميلادية)، فقد أصبح دون شك واحداً من أهمها وأوسعها استعمالاً. ويتناوله الملايين بانتظام في الشرق من أجل خصائصه المقوية والمجددة للشباب ولزيادة الخصوبة عند الرجال والنساء على حد سواء.



البَطْبَاطُ المَزْهَرُ من أقدم الأعشاب المقوية الصينية يُساعد في خفض مستويات الكولسترول في الدم.

المُنبِت والزراعة

البطباط المزهر موطنه وسط الصين وجنوبها ويُنزرع في كل أنحاء المنطقة. يستنبت من البذور أو بتقسيم الجذر في الربيع أو من الفسائل في الصيف ويتطلب النبتة تربة جيدة التسميد وكثير من الحماية من الملقح الماطر. تقطع جذور النباتات التي لها 3 إلى 4 سنوات من العمر وتجفف في الخريف، أما الجذور الأكبر حجماً وعمرها فتعود قيمتها الكبيرة أي خصائصها العلاجية، لكنها لا تتوفر على نطاق تجاري بشكل عام.

الأنواع ذات الصلة

الأنواع *P. bistorta* (ص 251)، إحدى أنوى الأعشاب القابضة قابضة. والبطباط *P. aviculare* (ص 251) يستخدمان في طب الأعشاب الأوروبي، وليس لهما الخصائص المقوية نفسها التي للبطباط المزهر. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم عصا الراعي المستدقة الورق (*P. cuspidatum*) لعلاج الإيباس (انقطاع الطمث).

الأجزاء المستخدمة

الجذور قيمة عالية في الطب الصيني نظراً لخصائصه المقوية. يُقّطع في الربيع.

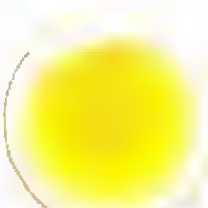


جذر مجفف



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

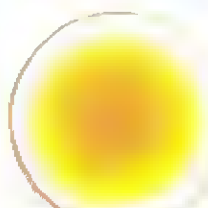
تغيبه يجب ألا يستخدم سوى الجذر المعالج في مناجر الأعشاب الطبية الصينية.



المغلي (إعدادها ص 290). يؤخذ المغلي كمقو عام لمدة يومين



الأقراص. تؤخذ في الصين من أجل خصائصها المجددة للشباب.



الصبيغة (إعدادها ص 291). لخفض مستويات الكولسترول في الدم. تؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.

● المسحوق يمكن إضافته إلى الطعام لاثاره المقوي. يؤخذ 5 غ يومياً.

الهرم قبل الأوان

في الصين للأشخاص الذين تبدو عليهم أمارات الهرم ageing قبل الأوان، بما في ذلك أبيضاض الشعر، ويوصي هذا الاستخدام بأن العشبة تدعم الجسم وتساعد في عمله بطريقة صحية متوازنة.

الملاريا

توصف هذه العشبة لعلاج الملاريا المزمنة عندما تمزج في الغالب مع الجنشنج (*Panax ginseng*) ص 116 وحشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*) ص 60 واليوسفي (*Citrus reticulata*).

علاج للكبد والكلى يستخدم

البطباط المزهر مقوياً للكبد والكلى، وهو أهم استخدام له في طب الأعشاب الصيني وبتقويته عمل الكبد والكلى، يساعد في تنقية الدم ويمكن «الكي» (الطاقة الحيوية) من الدوران بحرية في الجسم.

مقو للأعصاب والدم يعطي

البطباط المزهر في طب الأعشاب الصيني للأشخاص الذين لديهم أعراض مثل الدوام dizziness والضعف والخَرّ وتشنج الرؤية، التي تدل على أعصاب غير فعّالة و«قصور الدم».



القلاع
نبته معمرة واضحة تملأ
50 سم، لها أوراق بيضيّة
مستديّة وأزهار زرقاء إلى
أرجوانيّة أو غرظليّة.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية ذات خصائص قابضة
تساعد في إبراء الجروح.



رؤوسات أزهار
مجففة



أجزاء هوائية
غضة

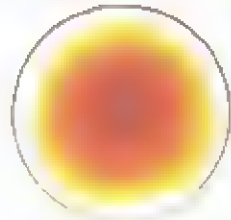


أجزاء هوائية مجففة

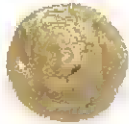
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المقبع (إعداده، ص 290). لانتهاپ
الحلق، يفرغ 3 مرات يوميا.



الصيغة (إعداده، ص 291). لتزييف
اللثة، تضاف ملعقة صغيرة إلى 20
مل من الماء وتستخدم لغسول اللث.



المرهم (إعداده، ص 294). يوضع على
الجروح والجوف والبراسير والدوالي.

اللبخة (إعداده، ص 294). توضع على مناطق الوت والجرع الثانوية.

الملتهبة، ويُعتقد أنها تترك «نار الكبد»
الناشئة عن ضعف الكبد، وهي توصف
للغدغ الملتهبة والمتضخمة، وبخاصة
العقد اللعاقوية للرقبة، وتستخدم الآن
من أجل فرط ضغط الدم على ضوء
الأبحاث الحديثة.

بعض الممارسين مقويًا.
العلاج الصيني تؤخذ القلاع في
الصين لوحدها أو مع اقحوان الحقائق
(*Chrysanthemum x morifolium*)، ص
77) للحمى والصداغ والدوام والدوار،
ولتلطيف وتهبئة العيون المتقرحة

Self-Heal, XU KU CAO القلاع Prunella Vulgaris (Labiatae)

القلاع نبته أوروبية ذات تاريخ طويل كمبرىء للجروح ومقو عام.
وأنهار القلاع، زوكو كاو، تعتبر دواء في طب الأعشاب الصيني. وليس
لتطبيقات العشبة في الصين علاقة بالاستعمال الأوروبي المأثور.
ففي الصين تستخدم الأزهار للحمى و«ضعف الكبد»، وقلما تُستخدم
القلاع في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر وهو يستحق مزيداً من
الأبحاث.

الأفعال الرئيسية

- ❖ تشفي الجروح
- ❖ قابضة
- ❖ توقف النزيف الداخلي
- ❖ تخفّض ضغط الدم باعتدال

الأبحاث

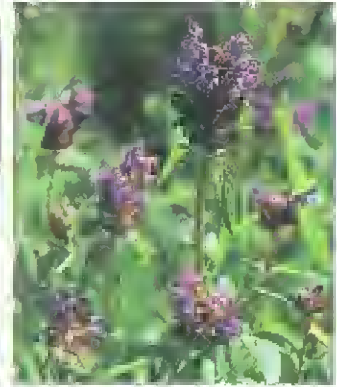
- ❖ ضغط الدم: تشير الدراسات في
الصين إلى أن للقلاع تأثير معتدل
موسع للشرابين، ما يساعد في خفض
ضغط الدم.

- ❖ مكافحة العدوى: كشفت الأبحاث
الصينية أن العشبة ذات مفعول معتدل
ضاداً (مضاد حيوي) لكثير من
المُمرضات، بما في ذلك أنواع الشيفلة
Shigella والإشريكية المعوية *E. coli*
التي يمكن أن تسبب سلالتها التهاب
الأمعاء والعدوى البولية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- ❖ الاستخدامات المأثورة: تُستخدم
القلاع كعشبة للجروح منذ قرون. وهي
شرقا للزرف وتسرع الإبراء. وقد كتب
جون جيرارد: «ليس هناك في العالم
عشبة أفضل للجروح من القلاع»
(1557). وقال العشاب الأيرلندي كيرغ
K'Eogh إن القلاع «تشفي كل الجروح
الداخلية والخارجية، وتزيل انسدادات
الكبد والمرارة، ومن ثم فهي مفيدة
لليرقان» (1735).

- ❖ المداواة الأوروبية المعاصرة:
تستخدم القلاع أساساً كعشبة للجروح
ولم تعد تستخدم في طب الأعشاب
الأوروبي بمقدار ما كانت تستخدم في
الماضي، وتؤخذ أحياناً لخفض النزف
الداخلي، وسائل غرغرة لعلاج التهاب
الحلق، وتستخدم القلاع خارجياً لعلاج
تجريف المهبل والبواسير، ويعتبرها



أزهار القلاع التي تُشبه الحلق أوجت
باستخدامها لمشكلات الحلق في نظرية
مذهب التسوفيات
Signature: (انظر ص 16).

المنبت والزراعة

القلاع موطنها أوروبا وآسيا، ويمكن أن
توجد في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء
العالم. تنبت في المروج وعلى جوانب
الطرق وتزدهر في الأماكن
المشمسة. تنتشر القلاع بالبذر الذاتي
أو عبر الجنور، وهي تُنتش بسهولة
ويمكن زراعتها من البذور في الربيع أو
بتقسيم الجذر. تُجمع أجزاؤها الهوائية
في وسط الصيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

القلاع الكبير الزهر (*P. grandiflora*).
نوع وثيق الصلة ويعتقد أنه ذو
خصائص مماثلة.

المكونات الرئيسية

- ❖ تربينات ثلاثية خماسية الدورة
(تستند على الأورسوليك
والبيتولينيك وحموض الأوليانوليك)
- ❖ حموض التينيك
- ❖ فيتامينات B1 و C و K



الرهمانية
نبات معقود يصل
ارتفاعها إلى 30-60
سم، لها أوراق دبقية
وأنهار أرجوانية.

الرهمانية اللزجة Rehmannia

Rehmannia glutinosa (Scrophulariaceae)

الرهمانية اللزجة عشبة معقودة صينية هامة، وهي تظهر في كثير من مستحضرات الأعشاب الطبية التقليدية ولها تاريخ قديم: فقد ذكرها في هونغ Ge Hong، الطبيب والسبمياني الصيني في القرن الرابع الميلادي. والرهمانية عشبة «التمعيم» ذات تأثير مقو ملحوظ للكبد والكلى. وقد أثبتت الأبحاث استخداماتها الماثور وأظهرت أنها تحمي الكبد ومنبهة لالتهاب الكبد.

الأبحاث

❖ **علاج للكبد** بينت الأبحاث الصينية أن الرهمانية عشبة واقية للكبد هامة جداً، تحول دون تسمم الكبد وتلفه، وأظهرت للتجارب السريرية في الصين أنها فعالة في علاج التهاب الكبد.

❖ **أبحاث أخرى** أشارت التجارب إلى أن الرهمانية تخفض ضغط الدم ومستويات الكوليسترول في الدم. كما أن قدرتها على خفض الحمى تجعلها مفيدة لالتهاب المفاصل الروماتيزمي.



الرهمانية أخذت اسمها الشعبي الغربي «الغمية الصينية» من مظهرها.

الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ **الجذر النيء والأعشاب الصينية** يسمى في طب الأعشاب الصيني، يسمى الجذر شينغ دي هوانغ عندما يؤكل نيئاً وشو دي هوانغ عندما يطبخ. والأول هو العلاج الأكثر شيوعاً، وكلاهما مقويان «لين» Yin (انظر ص 38)، لكن لكل منهما استخدامات علاجية مختلفة.

❖ **شينغ دي هوانغ** الجذر النيء «يبرد الدم» ويعطى للمساعدة في خفض درجة الحرارة في الالتهاب الحادة والمزمنة. وتنعكس طبيعته المبردة في استعماله في مشاكل مثل العطش واحمرار اللسان الناتج عن «انماط حرارية». ويفيد شينغ دي هوانغ في علاج الأشخاص ذوي الكبد الضعيف، ويستخدم بشكل خاص لعلاج التهاب الكبد وأحوال الكبد الأخرى.

المنبت والزراعة

تنمو الرهمانية اللزجة في البراري على سفوح الجبال المشمسة والأجزاء الشمالية الشرقية من الصين. وبخاصة في مقاطعة هينان. ويمكن زراعة الرهمانية، وفي هذه الحالة تستنبت من البذور التي تزرع في الخريف أو الربيع. ويجنى الجذر في الخريف بعد أن تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم الرهمانية الصفراء *R. haca* في طب الأعشاب الصيني كعذر للبول.

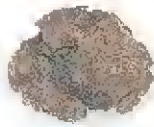
المكونات الرئيسية

- ❖ ستيرولات نباتية (بيتا - سبتوستيرول، ستيفما ستيرول)
- ❖ سكريات (ماتينول)
- ❖ رهمانين

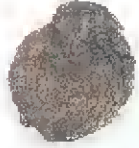
الأفعال الرئيسية

- ❖ مقوية
- ❖ مقوية للكلى
- ❖ تخفض ضغط الدم
- ❖ تحمي الكبد

الأجزاء المستخدمة



الجذر يقطع في الخريف، وهو ذو منفول واقٍ للكبد.



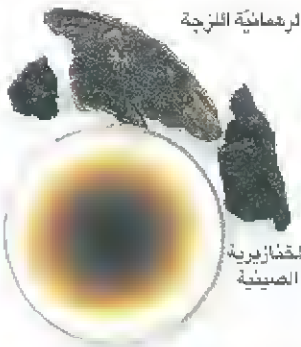
جذر مجفف

بمضغ الجذر نيئاً وهو ذو طعم قليل المرارة



جذر غش

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الرهمانية اللزجة



الخنازيرية الصينية

شو دي هوانغ يغلى ببطء 15 غراماً من الجذر في 500 مل من عصير العنب لمدة 20 دقيقة. لفقد الدم وفقر الدم، يؤخذ 100 مل يومياً.

علاج يغلى 15 غراماً من الرهمانية اللزجة و 10 غرامات من الخنازيرية الصينية (انظر ص 290)، للحمى، يؤخذ كوب 2-3 مرات يومياً.

المعاصرون «مدقنة ومنشطة» لـ «يانغ» yang، «القطن» toins.

الاستخدامات الذاتية

- ❖ الاستقلاب والكبد الضعيفين، ص 319.
- ❖ الخراف الحيضي الشديد، ص 315.

حين أن شو دي هوانغ له تأثير معاكس.

❖ **التمعيم** الرهمانية مقو تقليدي وقيم عند تقدم العمر ageing. وتعتبر مفيدة في منع الشيخوخة.

❖ **الصبيغ الصينية** العشبة مكون في كثير من صبيغ الأدوية العشبية، وأشهرها، حبة المكونات الثمانية، التي يعتبرها العشابون الصينيون



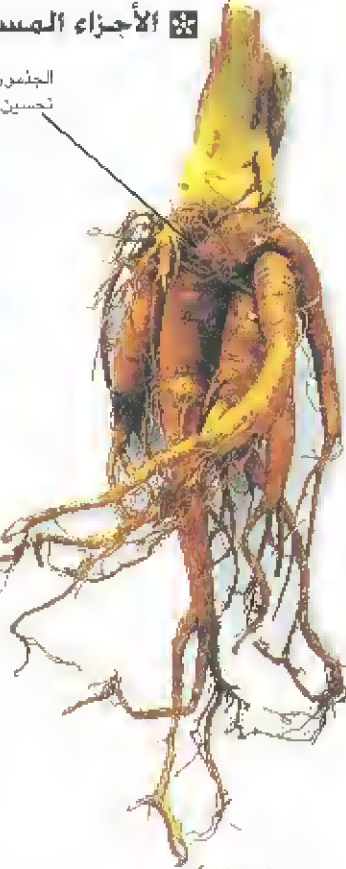
الراوند الكفي
نبات معمرة ذات جذور
غليظ تقطع 3 أمتار، لها
أوراق كبيرة راحية الشكل
وأزهار صغيرة.

الأجزاء المستخدمة

الجذور منه لطيف للشهبة ويساعد في
تحسين الهضم.



جذور مجلف

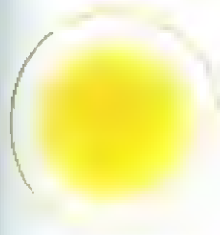


جذور غض

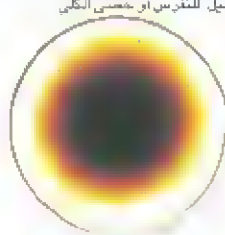
الجذور يحتوي على
الأنثراكينونات، وهي مواد
مسهلة، وعلى حموض الشبه،
وهي مواد قابضة.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع، ولا يؤخذ أثناء الحيض أو عند
وجود ميل للتفرد أو حمى الكلى



المغلي (الإعداد: ص 290)
لنوبة إمساك غرضية، يؤخذ
(100 مل كل مساء).



الصيغة (الإعداد: ص 291)
لتنبيه الشهية، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء مرتين يوميًا.

الأقراص (حدي الطرق الأكثر ملاءمة لأخذ العشبة، يؤخذ للإمساك العرضي).

العشبة على الحرق والحبوب
والجمرات، وهي مقوية ومنجبة لطيفة
لشهوة وغبول مفيد لفرحات الفم.

الاستخدام الذاتي

الإمساك، ص 307

وذلك مفيد لعلاج الإمساك عندما تكون
عضلات المعى الغليظ ضعيفة.

الإسهال الجرغ الصغيرة من الجذر
فأبضة تفرج تهيج البطانة الداخلية
للمعى ومن ثم تخفف الإسهال.

استخدامات أخرى يمكن وضع

Chinese Rhubarb الكفي Rheum Palmatum (Polygonaceae)

لطالما امُدح الراوند الكفي باعتباره أكثر المطهّرات فائدة في طب
الأعشاب، وهو مأمون حتى للأطفال الصغار نظراً لمفعوله اللطيف. وقد
استُخدم في الصين منذ أكثر من 2000 عام، وهو علاج فعال جداً للكثير
من المشكلات الهضمية. ومن المحير أنه ملين إذا أخذ بجرعات كبيرة،
لكنه ذو تأثير مُمسك عندما يؤخذ بكميات صغيرة. وللجذور طعم
قابض غير مستساغ.

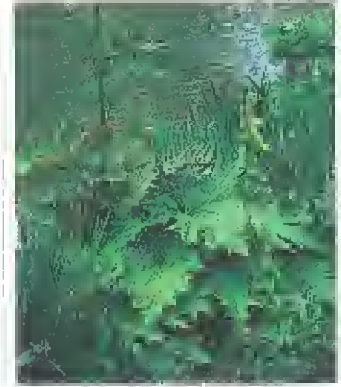
■ أو كسالات الكسبروم

الأفعال الرئيسية

- ملين
- مُمسك
- قابض
- يخفّف ألم المعدة
- مضاد للجراثيم

الأبحاث

■ الأنثراكينونات وحموض التنيك
القيمة الطبية للراوند الكفي كبيرة نظراً
للخصائص المهيجة والملهجة والمطهرة
للأنثراكينونات، الجذور ملين قوي
عند تناوله بجرعات كبيرة. غير أن
مستويات حموض التنيك العالية
الموجودة في العشبة توازن المفعول
الملين، وقد تبين أن حموض التنيك
تكون مسيطرة عند تناوله بجرعات
صغيرة ما يعطي مفعولاً مُمسكاً.
■ الخصائص المضادة للجراثيم
تبين أن مغلي الجذر فعال ضد الجراثيم
العنقودية الذهبية *Staphylococcus aureus*
وهي جرثومة مُعدية تسبب
قرحات الفم والتهاب الجريبات
folliculitis (نوع من عدوى العدغي
منطقة اللحية).



الراوند الكفي يفضل النمو قرب الماء.
وفي الصيف ينتج عناقيد من الأزهار

المنبت والزراعة

الراوند الكفي موطنه الصين والتبت
حيث لا تزال توجد أفضل أنواعه، لكنه
يزرع أيضاً في الغرب. ويوجد في
البرية ويزرع على نطاق واسع.
يُسْتَنْبَت من البذور في الربيع أو
بالجذور في الربيع أو الخريف ويتطلب
موقعا مُشمساً وتربة جيدة التصريف.
تُقلع جذامير النبتة البالغة 6-10 أعوام
في الخريف بعد أن يتحول لون الساق
والأوراق إلى الأصفر.

الأنواع ذات الصلة

الراوند الهندي *R. tanguticum*
والراوند المخزني *R. officinale* لهما
استخدامات مماثلة للراوند الكفي *R. palmatum*.
وتعتبر هذه الأنواع الثلاثة
ذات مفعول أفضل من أنواع الراوند
الأخرى. والراوند الماكوف الذي يؤكل
هو الراوند الذكر *R. rhaponticum*.

المكونات الرئيسية

- أنثراكينونات (نحو 3-5%)، رايبين،
- ألو-إيمودين، إيمودين
- فلافونيات (كاثيكين)
- حموض الفينوليك
- حموض التنيك (5-10%)



إكليل الجبل
جنية دائمة الخضرة فريدة
العمار ذلعل مترين، لها
أوراق رفيعة خضراء
غامقة تشبه أوراق
الصنوبر

إكليل الجبل. حصا البان Rosemary *Rosemarinus officinalis* (Labiatae)

إكليل الجبل عشبة معروفة وتحظى بتقدير كبير، موطنها جنوب أوروبا. وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة وتقويتها، ولا تزال تحرق حتى اليوم في بيوت الطلاب في اليونان، الذين يوشكون على إجراء امتحانات. وإكليل الجبل سمعة قديمة كعشبة مقوية ومنشطة، تضيف على الحياة نشوة تنعكس إلى حد ما في نكهته العطرية المميزة.

طارد للريح

الأبحاث

● الروزميريسين بينت الأبحاث أن الروزميريسين منبه ومسكن.
● الزيت الطيار يقاتل محتوى الزيت داخل النبتة، وهو مسكن ومنبه، وبخاصة عند وضعه على الجلد.
● أبحاث أخرى ينتج تأثير إكليل الجبل المضاد للالتهاب عن حموض إكليل الجبل والفلافونيات بشكل أساسي، وتقوي الفلافونيات أيضاً الشعيرات الدموية، وللشعيرة ككل خصائص مرة وقابضة.



إكليل الجبل كان رمزاً للفناء بين العشاق نظراً لقدرته على تحسين الذاكرة

المنبت والزراعة

إكليل الجبل موطنه البحر الأبيض المتوسط وينمو لوجده في كثير من أنحاء جنوبي أوروبا ويؤزرع في كل أنحاء العالم، يستنبت من البذور أو الفسائل في الربيع ويفضل المناخ الدافئ المعتدل الجفاف والشمس المحمي. تجمع الأغصان أثناء الصيف بعد الإزهار وتجفف في الظل.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (2-1%) يحترق على البورينول والكافيين والكافور والسينيول
- فلافونيات (أبيجينين، ديوسمين)
- حموض التنيك
- حمض الروزمارينيك
- ثنائي التربينات (بيكروسالفين)
- روزميريسين

الأفعال الرئيسية

- مقو
- منبه
- قابض
- معصب
- مضاد للالتهاب

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تجمع في الصيف وتستخدم في المستحضرات أو تقطر من أجل زيتها.

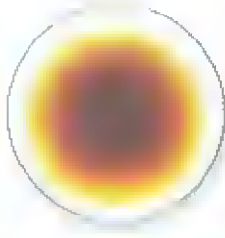


الزيت العطري يتركز في الأوراق

أوراق غضة

أوراق مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الصيغة (لإعدادها، ص 291) مقو ممتاز للكر، يؤخذ 2 مل مرتين يومين مع الماء.



الزيت العطري لتحسين التركيز تحرق عدة قطرات في معلقة للزيت (لإعدادها، انظر ص 296).

التقيع (لإعدادها، ص 290)، لتطريح الصداع، يؤخذ 50 مل كل 3 ساعات، يترك التقيع على فروة الرأس لتحسين نمو الشعر.

فيكون له تأثير منعش.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الحلق، ص 311
- التوتر السابق للحيض، ص 315
- الشقيقة، ص 309
- العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312

إلى المعتدل.

استخدامات أخرى عندما يوضع

إكليل الجبل كدهون أو زيت عطري مجفف، يهدئ الألم والعضلات الروماتية، يضاف المغلي إلى التقيع أو الزيت العطري إلى ماء الاستحمام

ضعف دوران الدم والهضم، عشبة منشطة غالباً ما يوصف إكليل الجبل للأشخاص المكرويين الذين تندهور حالة نموهم، رغم أنهم ليسوا مرضى. ويقدر كعشبة ترفع المعنويات، وهو مفيد للاكتئاب الخفيف

الحَمَاضُ المَفْتُول Yellow Dock, Curled Dock

Rumex crispus (Polygonaceae)

النباتات الطبية الرئيسية



الحَمَاضُ المَفْتُول
نبات معشرة تعلو 30
سم إلى 1.9 متر، لها
أوراق رشيحة يبلغ
طولها 25 سم.

الأجزاء المستخدمة



جذر مجفف

بنيّة الجذر الصفراء وبزيل
المسوم.

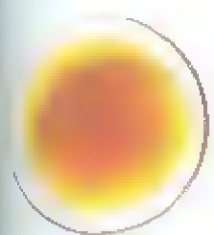
الجذر ملين لطيف لكن فعال
يساعد في إزالة السموم من
الجسم.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تشبه لا يؤخذ أثناء الحمل أو أثناء الإرضاع.



المغلي (الإعداد: ص 290)
مفيد للإسهال العصبي الأمه
يؤخذ 100 مل يومياً.



الصبيغة (الإعداد: ص 291) علاج
منظف لحالات الجلد. يؤخذ
مل مع الماء مرتين يومياً.

نفل
المروج

علاج الحبوب. مصنع مغلي (ص 290)
بكميات متساوية من الحَمَاضُ المَفْتُول
والأرقطيون وجذر نفل المروج الأحمر.
يشرب 1/2 كوب يومياً.

التهاب المفصل، وبخاصة النُصَال
العظميّ osteoarthritis.

الاستخدامات الذاتية

الإسهال، ص 307
طفح القراص، ص 303

واسعة من الحالات الناتجة عن ارتفاع
مستوى السموم في الجسم وتشمل
هذه حالات الجلد مثل العد والحبوب
والإكزيمة والصداف psoriasis فضلاً
عن كسل الهضم والإسهال والعدوى
الفطرية المشكلات الرثيئة ومشكلات

هذه العشبة، على غرار أنواع الحَمَاضُ الأخرى، ذات خصائص تنظيفية
هامة. وهي ليست ملينة مشهورة بقدر الراوند الكفي (*Rheum
palmatum*، ص 124). لكن تأثيرها اللطيف الأقل حدة على الأمعاء
يجعلها مفيدة بوجه خاص للإسهال الخفيف. ولجذرها مذاق قليل
المرارة وهو القسم الوحيد المستخدم طبياً. وفي الماضي، كانت الأوراق
تؤكل كمقوّر ربيعي.

الأفعال الرئيسية

- ملين لطيف
- ينبّه تدفق المرارة
- منظف

الأبحاث

الانتراكينونات لم تُجرِ أبحاث
مستفيضة على الحَمَاضُ المَفْتُول، لكن
خصائصه الملينة والمنظفة تُعزى إلى
الانتراكينونات إلى حد كبير. فهذه
المكونات مسهلة، وعند أخذها بجرع
عالية تُفرغ القولون. وهذا المفعول
مماثل لمفعول الراوند الكفي، لكنه
اللطيف.

الأوكسالات كانت أوراق الحَمَاضُ
المَفْتُول تستخدم مقوياً ربيعياً، لكن
الأبحاث بيّنت أنها تحتوي على كميات
كبيرة من الأوكسالات التي يمكن أن
تسبب حصى الكلى والقوس عند
أخذها بجرع كبيرة (غير أن مستوى
الأوكسالات في الجذر مأمون).

الاستخدامات المتأثورة والحالية

التأثير الملين إن مفعول النبتة
الملين اللطيف يجعلها علاجاً هاماً في
حالات الإمساك المعتدل. ويتعزّد هذا
المفعول إذا ازداد المحتوى اللبني في
النظام الغذائي. ويتنبه القولون، يزال
البراز بفعالية أكبر وتنخفض إعادة
امتصاص الليفانات.
منبّه للصفرء يُعتقد أن الحَمَاضُ
المَفْتُول يحسّن تدفق الصفراء، ما
يساهم أيضاً في مفعوله المزلي
للسموم (تزال الفضلات عبر قنوات
الصفراء).

عشبة منظفة تُمزج عموماً مع
الحَمَاضُ المَفْتُول أعشاب أخرى منظفة
ومزيلة للسموم، مثل الأرقطيون
(*Arctium lappa*، ص 62)
والطَرَحْشَقُون (*Taraxacum
officinale*، ص 140)، لعلاج مجموعة



الحَمَاضُ المَفْتُول يحمل سنابل من
الثمار الحمراء الخشبية الصغيرة في
الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو الحَمَاضُ المَفْتُول في البرية في
أقاليم متعددة من العالم، وموطنه
أوروبا وآسيا ويزدهر في الأراضي
البور والمختدرات والخنادق. يُقلم
الجذر في الخريف ويقطع ويجفف.

الأنواع ذات الصلة

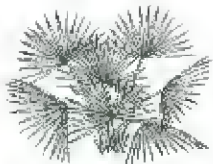
ثمة أنواع كثيرة من الحَمَاضُ ذات
مفعول مماثل، مثل الحَمَاضُ العريض
الورق (*R. obtusifolius*)، وبعض
الحَمَاضُ الزراعي، مثل الحَمَاضُ
الصغير الورق (*R. acetosella*)، ص
262. يُستخدم أيضاً بطريقة مماثلة
للحَمَاضُ المَفْتُول. ولمالما استخدمت
فصيلة الحَمَاضُ كمسهل: وقد وصف
فيكولاس كليببر Culpeper
(1614-1654) الحَمَاضُ الجبلي بقوله
"يصرف الصفراء والبلغم بلطف
وأمان".

المكونات الرئيسية

- انتراكينونات (حتى 4%)، نيودين،
إيمودين، كريسانثول
- حموض التنيك
- أوكسالات
- زيت طيار

السَّبَالُ الْمَكْسِيكِيُّ. السَّبَالُ الْمُنْشَارِيُّ Saw Palmetto Sabal serrulata syn. Serenoa serrulata (Palmaceae)

السَّبَالُ الْمَكْسِيكِيُّ
نخلة صغيرة تعلو 6
أمتار. تحمل مراوح من
الأوراق الصفراء
المخضرة وأزهار عاجية



الأجزاء المستخدمة



عنبات خضراء

للعنبات نكهة
فاتيليا على بشرى

العنبات ذات خصائص مقوية ومدرّة
للبول. وهي علاج امبريكي شمالي مألوف
لكثير من الشكاوى.

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

النقيع (لإعداده، ص 290) مدرّ
للبول. للبروستات المتضخمة،
يؤخذ كوب واحد يومياً

سبال
المكسيكي

كُنبات الحقل

سوس

علاج يُصنع نقيع (انظر ص 290)
بملعقتين صغيرتين من السبال المكسيكي
وملعقتين صغيرتين من كُنبات الحقل
وملعقة صغيرة من السوس و 200 مل من
الماء. يؤخذ 100 مل كمقو مرتين يومياً.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291)
يمكن تناولها كمقو طويل الأمد
من أجل الضعف. يؤخذ كوب
واحد مع الماء يومياً.

والكوبية المشجرة (Hydrangea
arborescens، ص 219) في علاج
عدوى البروستات.

الاستخدام الذاتي

العنباتة والإنزبال المبرّ، ص 316

يقوّي علق المثانة ويُمكنه خفض حجم
غدد البروستات المتضخمة. ويستخدم
بشكل رئيسي كمدرّ للبول لتحسين
تدفق البول وكمطهر عند التهاب المثانة
ويندمج بشكل جيد مع كُنبات الحقل
(Equisetum arvense، ص 202)

متعددات السكريد
حموض التثبيك

الأفعال الرئيسية

مقو
مدرّ للبول
مرتقن
إبتنائي
مولد للإستروجين

الأبحاث

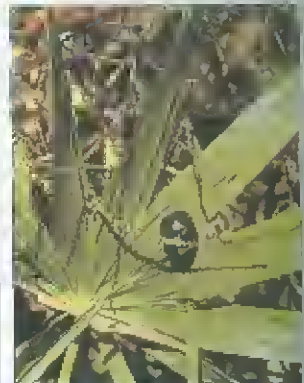
الحاجة إلى البحث الأبحاث
المجراة على السبال المكسيكي قليلة
رغم إمكاناته كعلاج لغدة البروستات
المتضخمة ومفعوله الإبتنائي anabolic
(انظر أدناه). وباحتمال وجود مكونات
ستيرويدية ومفعول ظاهر مولد
للإستروجين، يُمكن أن يكون للسبال
المكسيكي مفعول هرموني هام. ويجب
أن يُبحث ذلك بعمق.

الاستخدامات المأثورة والحالية

المفعول الإبتنائي السبال
المكسيكي مقو وهو من العلاجات
الغربية القليلة التي تعتبر إبتنائية -فهر
يقوّي نسيج الجسم ويحث على زيادة
الوزن. ويُعطى لبّ النخلة أو صبيغتها
للذين يعانون من أمراض الضمور
والضعف العام وقصور النمو.

الاضطرابات الهرمونية رغم أنه
يعتبر عامة نبتة رجالية، فهو علاج
عشبي مفيد أيضاً للنساء بالنظر إلى
عمله المحتمل في تعزيز الإستروجين.
ويرصف للعنباتة impotence وانخفاض
الباعث الجنسي أو غيابها وضمور
الخصيتين عند الرجال. ويُعطى للنساء
لتثبيته تكبير الثديين.

علاج بؤلي لقد منع السبال
المكسيكي لقب «القطران النباتي»، لأنه



السبال المكسيكي له عنبات أرجوانية
غامقة إلى سوداء تنمو في مركز الأوراق
المروحية.

المنبت والزراعة

السبال المكسيكي نبتة محلية في أميركا
الشمالية ويمكن أن ينمو في الكثبان
الرطبة على سواحل الأطلسي
في الكاريبي من كارولينا الجنوبية إلى
تكساس. يستنبت من البذور في الربيع
ويحتاج إلى تربة جيدة التصريف وكثير
من الشمس. تجنى العنبات عند
نضجها في الخريف ثم تجفف، وغالباً
عائزاً بزورها.

الأنواع ذات الصلة

استخدم شعب المايا في أميركا
الوسطى جذور أو أوراق سبال المايا
(S. jupia) كعلاج للزحار وآلم البطن.
واستخدم شعب الهوما Homma الذي
عاش أيضاً في أميركا الوسطى، الجذور
المسحوقة لسبال آدمسون
(S. adamsii) كدهون للعينين.

المكونات الرئيسية

زيت طيار (2-1%)
زيت ثابت
صابونين ستيرويدي



الصفصاف الأبيض
شجرة معبلة تملو 25 متراً.
لها أوراق خضراء مستديرة
وأزهار مثلية في الصيف.

الصفصاف الأبيض White Willow *Salix alba* (Salicaceae)

استخدم الصفصاف الأبيض والأنواع الوثيقة الصلة به منذ آلاف السنين في أوروبا وإفريقيا وآسيا وأمريكا الشمالية لتفريج ألم المفاصل وعلاج الحمى. وهو يستحق شهرته باعتباره المصدر الأصلي لحمض الساليسيليك (سلف الأسبرين). وقد اقترح دسغوريديس، وهو طبيب يوناني من القرن الأول الميلادي، تناول أوراق الصفصاف المسحوق مع قليل من الفلفل لتفريج ألم أسفل الظهر.

الأجزاء المستخدمة

اللحاء ينزع عن الأغصان
الضخمة ويستخدم نضجاً أو
مجففاً.



اللحاء رمادي
غامق وعميق
التشققات

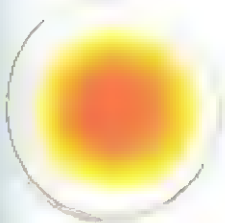


لحاء مجفف

لحاء غصن

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تتبعه بسبب تجشبه عند وجود الرجفة تجاه الأسبرين.



الصبغة (الإعدادها، انظر
ص 291). للروماتيزم، يؤخذ
2.5 ج. مع الماء 3 مرات
يومياً



علاج يصنع مغلي (انظر ص 290) من 10 غ
من كل من الصفصاف الأبيض وحشيشة
القلب والبلسان الأبيض. للعضلات المؤلمة،
يشرب كوب واحد مرتين يومياً.

حشيشة
القلب

البلسان
الأبيض

الأقراص تحتوي عادة على أعشاب أخرى.
تؤخذ 3 مرات يومياً.

المغلي (الإعدادها ص 290)، للمفاصل المؤلمة والعضلات الوشيبة المؤلمة، يؤخذ 1/2
كوب 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- ألم الظهر الناتج عن التهاب
المفاصل، ص 313.
- الرثية والمفاصل الملتهبة، ص 313.
- شبكات الحرارة والتعرق الليلي،
ص 316.

الأبيض لتدبير الحمى المرتفعة. ويمكن
أن يستخدم أيضاً لسكين الصداع والم
الرأس.

■ الإيباس يُساعد الصفصاف عن
طريق خفض التعرق في حالات هبات
الحرارة hot flushing والتعرق الليلي

الأفعال الرئيسية

- مضاد للالتهاب
- مركن
- يخفف الحمى
- مضاد للروثية (الروماتيزم)
- قابض

الأبحاث

■ حمض الساليسيليك والأسبرين
لم نجر أبحاث كثيرة على الصفصاف
الأبيض ككل، لكن حمض الساليسيليك،
مكونة الفعّال الرئيسي، عزل لأول مرة
في سنة 1838. وكان سلف الأسبرين،
وهو عقار كيميائي أنتج لأول مرة سنة
1899، ولحمض الساليسيليك كثير من
الأفعال المركبة والمضادة للالتهاب
نفسها التي للأسبرين. فهو يكبت إنتاج
البروستاغلاندينات ويفرّج الألم
ويطعم الحمى. وخلافاً للأسبرين، لا
يرقق الدم ولا يهيج بطانة المعدة (وهو
عارض جانبي شائع للأسبرين).

الاستخدامات المتأثورة والحالية

■ الاستخدامات السابقة
الصفصاف الأبيض قابض وكان
يستخدم سابقاً لوقف النزيف الداخلي.
وقد نصح نيكولاس كليببر (1652) في
كتابه بأن «يمزج رماد اللحاء المحروق
مع الخل لإزالة الثآليل والمسامير
والزيادات اللحمية».

■ علاج للمفاصل الصفصاف
الأبيض علاج ممتاز لألم التهاب
المفصل والألم والروماتيزم الذي
يصبب الظهر والمفاصل مثل الركبتين
والوركين، ويستخدم مترافقاً مع
أعشاب أخرى وتغييرات في النظام
الغذائي لتفريج الالتهابات والأورام
وتجسين الحركة في المفاصل المؤلمة
والصارية. ورغم أن الأدوية التقليدية
المستندة إلى الأسبرين ذات مفعول
أقوى، فقد يكون لها عوارض جانبية
غير مرغوب فيها.

■ الحمى والألم يؤخذ الصفصاف



الصفصاف الأبيض يستخدم في
بريطانيا لصنع مضارب الكريكت.
واللحاء خصائص مضادة للالتهاب.

المهنت والزراعة

الصفصاف الأبيض موطنه كثير من
أنحاء أوروبا، ويوجد أيضاً في أمريكا
الشمالية وآسيا ويكثر في المناطق
الرطبة، مثل ضفاف الأنهار. يستندبت
من الفسائل شبه الناضجة في الصيف
أو من الفسائل الخشبية في الشتاء.
وتقطع أغصان الشجرة بشكل متكرر
ويؤخذ اللحاء عن أغصان الأشجار
بعمر 2-3 سنوات في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

كثير من أنواع الصفصاف مثل
الصفصاف القصيم (*S. fragilis*)
تستخدم بشكل متبادل مع الصفصاف
الأبيض. ويستخدم الصفصاف القمي
الورق (*S. acmophylla*) في شبه القارة
الهندية كعلاج للحميات. وفي طب
الأعشاب الأميركي الشمالي، يستخدم
الصفصاف الأسود (*S. nigra*) كمخدر
جنسي.

المكونات الرئيسية

- غليكوزيدات الفينوليك (حتى 11%)
- حمض الساليسيليك
- فلاونويدات
- حموض التنيك (حتى 20%)



القُوَيْسَة الحمراء
نبته معمرة قوية تملأ 80
سم، لها أوراق بيضوية
مسننة وعناقيد من
الأزهار الأرجوانية

Dan Shen, Red Sage القُوَيْسَة الحمراء *Salvia miltiorrhiza* (Labiatae)

أكدت الأبحاث العلمية الحديثة صحة استخدام القُوَيْسَة الحمراء لمشكلات القلب ودوران الدم. وتجد في «تحفة المزارع الإلهية» *The Divine Husbandman's Classic*، وهو أقدم نصوص الأعشاب الطبية الصينية قاطبة، القُوَيْسَة الحمراء مدرجة كعشبة «تنشط الدم» ولا يزال تستخدم كعلاج لدوران الدم. وتؤخذ بشكل خاص لآلم الحيض والحالات الأخرى الناتجة عن الاحتقان الدوراني.

الأفعال الرئيسية

- مقوية لدوران الدم
- توسع الأوعية الدموية
- مركبة
- مضادة للجراثيم

الأبحاث

■ التانشينونات جرت أبحاث واسعة على القُوَيْسَة الحمراء في الصين وتبين أن للتانشينونات تأثير عميق على دوران الدم التاجي فتخفض عوارض الذبحة وتحسن وظيفة القلب.

■ النوبة القلبية العشبة بأكملها (لا المكونات المعزولة فحسب) تستخدم في الصين لمساعدة المرضى الذين يتعافون من النوبة القلبية. ويبدو أنها تدعم وظيفة القلب في هذا الوقت الحرج. غير أن التجارب السريرية بينت أن القُوَيْسَة تكون ذات فعالية أكبر عندما تؤخذ للوقاية لا للعلاج بعد وقوع النوبة.

■ أبحاث أخرى القُوَيْسَة الحمراء معروفة بأنها تكبت مفعول عصبية السل.



القُوَيْسَة الحمراء منه هام لدوران الدم. تُباع في أسواق الأعشاب الطبية في الصين وتستخدم في الصيغ الدوائية.

المنبت والزراعة

القُوَيْسَة الحمراء موطنها الصين وتزرع الآن في شمال شرقي الصين ووسط منغوليا. تتطلب تربة رملية رطبة وتُسقّت بتقسيم الجذر في الربيع. يُجنى الجذر من أواخر الخريف حتى أوائل الربيع.

الأنواع ذات الصلة

القُوَيْسَة المخزنية (*S. officinalis*)، ص (130) نوع وثيق الصلة، لكنه يستخدم لمجموعة مختلفة تماماً من المشكلات الطبية. وفي المكسيك، يُستخدم نوع منها (القُوَيْسَة الإلهية *S. divinorum*) كمهلوس.

المكونات الرئيسية

- تانشينونات
- تانشينول
- سالتيفول
- فينامين E
- زيت طيار

الأجزاء المستخدمة

الجذر علاج صيني قديم لاضطرابات دوران الدم.



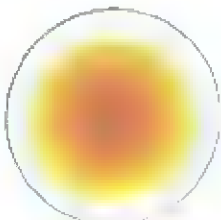
جذر مجفف مقطع



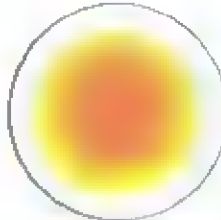
جذر مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تطبيقات للمشكلات الدورانية أو القلبية الخطيرة. لا يؤخذ [لا بإشراف اختصاصي]. يمكن أن تتسبب الصبغة بحدوث أفعال حساسية وجلدية. ويجب تجنبها أثناء الحمل.



الصبغة يستخدمها العشاقون لعلاج الذبحة والمشكلات الدورانية الأخرى.



المغلي (لإعادة، من 290). لدورات الحيض المؤلمة، يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات على الأكثر يومياً.

خصائص القُوَيْسَة الحمراء المركبة.

■ عشبة مبردة القُوَيْسَة الحمراء علاج ملطف يستخدم لإزالة «قرط الحرارة»، وبخاصة في القلب والكبد. ويمكن أيضاً أن تلطف مشكلات الجلد الالتهابية مثل الحراجات والحبوب والقروح.

الاستخدام الذاتي
■ الخفقان، ص 302

■ الاحتقان الدوراني تستخدم القُوَيْسَة الحمراء تقليدياً لعلاج الحالات التي يسببها ركود الدم، وبخاصة تلك التي تؤثر على البطن السفلي مثل غياب دورة الحيض أو دورات الحيض المؤلمة والليفانيات Fibroids.

■ مركبة يساعد مفعول القُوَيْسَة الحمراء المركبة في تهدئة الأعصاب، لذا يساعد في علاج الذبحة angina، وهي حالة تزداد سوءاً بالقلق. ويفيد أيضاً الخفقان والأرق والهيجانية من

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ منه لدوران الدم قدر الصينيون القُوَيْسَة الحمراء منذ آلاف السنين كمثبة لدوران الدم. وهي على غرار الزعرور (*Crataegus oxyacantha*)، ص (86)، علاج فعال وآمن لكثير من مشكلات دوران الدم. وتفيد على وجه الخصوص دوران الدم التاجي وتفتح الشرايين وتحسن جريان الدم إلى القلب، لذا تساعد في علاج مرضى القلب التاجي. ورغم أن القُوَيْسَة الحمراء لا تخفض ضغط الدم، فإنها تُرخي الأوعية الدموية وتحسن دوران الدم الجسم بأكمله.

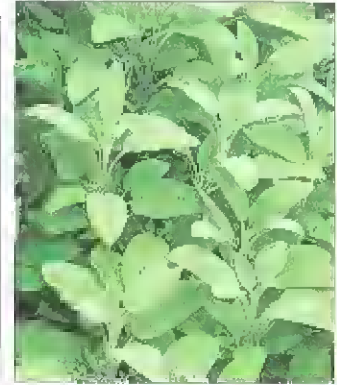


المريمية عشبة دائمة الخضرة تملأ 80 سم، لها سوق مربعة وأوراق خضراء رمادية أو أرجوانية عذبة.

القُوَيْسَة المَخْرِيَّة. المَرِيْمِيَّة. القَصْعِين Sage *Salvia officinalis* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

إن اسم المريمية النباتي دليل على أهميتها الطبية: واسمها *Salvia* مشتق من *Salvare* اللاتينية، أي «يعالج». وثمة مثل من القرون الوسطى برّد ذلك: «لم يموت المرء وفي حديقته تنبت المريمية» والمريمية اليوم علاج ممتاز لالتهاب الحلق واضطراب الحيض، وتؤخذ أيضاً كمقوّمات باعتبارها لها مذاق دافئ قليلاً من وقايش بشكل ملحوظ.



المريمية معروفة كعشبة للطن، لكنها ذات أهمية علاجية عظيمة أيضاً.

- ✧ عطرية
- ✧ طاردة للريح
- ✧ مؤكدة للإستروجين
- ✧ تخفّض التعرّق
- ✧ مقوية

الأبحاث

✧ الفوجون: بيّنت الأبحاث أن الثوجون الموجود في الزيت الطيار مطهر قوي وطارد للريح، كما أنه مؤكّد للإستروجين، وهو المسؤول جزئياً عن تأثير المريمية الهرموني، لا سيما في خلص إنتاج حليب الثديين. والثوجون سامّ إذا أخذ بفرط.

✧ الأبحاث الأخرى حمض

الروزميريتيك، وهو من الفينولات، معروف بأنه مضاد قويّ للالتهابات، في حين أن الزيت الطيار، ككل، يفرّج التشنّجات العضلية، وهو مضاد للجراثيم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

✧ مطهر وقايش: إن احتساء أفعال التطهير والإرخاء والقبض في المريمية يجعلها عشبة مثالية لكل أنواع التهاب الحلق تقريباً، وتستخدم على نطاق واسع في سوائل الغرغرة، كما تستخدم أيضاً لقروح الفم وتقرّح اللثة. ولأن المريمية قابضة فهي مفيدة للإسهال المعتدل.

✧ مقوية المريمية مقوّمات

هضمية، وفي الطب الصيني تعتبر مقوية، للين *vin* (انظر ص 38-39) ولها شهرة جذيرة بها كمقوية للأعصاب وتساعد في تهدئة الجهاز العصبي وتنبيهه.

✧ مخبّطة للهرمونات المريمية علاج

تتم لدورات الحيض غير المنتظمة والهريلة إذ تحث على تدفق دم الحيض، ورغم أن عملها الهرموني غير مفهوم بشكل تام، لا يوجد شك في أنها تخفّض التعرّق، وهو بالإضافة إلى تأثيري

✧ الأجزاء المستخدمة

الأوراق لها خصائص مطهرة وقابضة قديمة.

أوراق غضة

المريمية الأرجوانية (*S. officinalis purpurascens*) هي الصّرب المغفّل برانياً



أوراق مجففة

✧ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

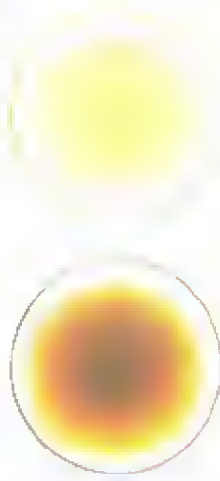
تنجبه لا تترك جرعات عالية أثناء الحمل أو للتصابين بالصرع.

النفّيح (لإعداده، ص 290). يستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق 3 مرات يومياً على الأكثر.



أوراق المريمية الغضة علاج إسعاف أولي مفيدة. تفرّك على العضات والسعات.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291) مقوية خضية يؤخذ 2 مل مع الماء من ثلث يومياً.



العشبية الخاصة بهذه الشكوى.

الاستخدامات الذاتية

- ✧ الإسهال، ص 307.
- ✧ التهاب الحلق، ص 311.
- ✧ العضات والسعات، ص 306.
- ✧ قروح الفم، ص 306.
- ✧ حبّات الحرارة والتعرّق الليلي، ص 316.

التقوية وتوليد الإستروجين، يجعل منها علاجاً ممتازاً للإياس، فلا يخفّض هبات الحرارة فحسب، وإنما يساعد الجسم في التكيف مع التغيرات الهرمونية الحاصلة.

✧ علاج للربو: تُستخدم المريمية تقليدياً لعلاج الربو ولا تزال أوراقها المجففة تدخل في خلطات التدخين

المكوّنات الرئيسية

- ✧ زيت طيار (ثوجون، نحو 50%)
- ✧ مواد الديتربين المرة
- ✧ فلاونيدات
- ✧ حموض الفينوليك
- ✧ حموض التئيك

الأفعال الرئيسية

- ✧ قابضة
- ✧ مطهرة



البيلسان الأسود
شجرة محبة تلو 10
أمتار، لها أوراق بيضوية
وأزهار تشدية اللون
وعنايات زرقاء مسودة.

Elder الخمان الأسود. البيلسان الكبير *Sambucus nigra* (Caprifoliaceae)

يرتبط البيلسان الأسود بالفولكلور أكثر من أي نبتة أوروبية أخرى، ربما باستثناء اليبروج المخزني (*Mandragora officinarum*، ص 230). وكان قطع أغصان البيلسان الأسود يُعتبر خطراً في ريف إنكلترا إذ كان يُعتقد أن البيلسان تسكنه، ولتجنب لعنتها، كان قاطعو الأخشاب يتلون الشعر استرضاء. والبيلسان الأسود علاج للإنفلونزا والرشح وحالات الصدر.

❖ مدر للبول
❖ مضاد للالتهاب

الأبحاث

❖ نقص الأبحاث تشير الأبحاث إلى أن الأزهار تخفف الالتهاب، لكن البيلسان الأسود تفتقر إلى الأبحاث بشكل عام، تأثيرها المعرق معروف لكنه غير مفهوم بشكل تام.

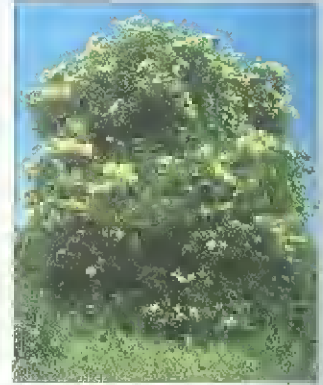
الاستخدامات المأثورة والحالية

❖ السعال والزكام القسم المزهرية مثالية للسعال والزكام والإنفلونزا، النقيع مرخ وينتج تعرفاً معتدلاً يساعد في خفض الحمى.
❖ النزلة والأرجيات تقوي القمم المزهرية البساتينات المخاطية للأنف والحنك فتزيد مقاومتها للعدوى، وتوصف القمم للنزلة وعدوى الأنف والأرجيات وداء المبيضات candidiasis، ويمكن أن يساعد نقيع الأجزاء العليا المزهرية وأغصان أخرى في خفض حدة نوبات حمى الكلا إذا أخذ قبل بداية موسم حمى الكلا ببضع شهور.

❖ التهاب المفاصل بتشجيع التعرق وإنتاج البول، تحت الأجزاء العليا المزهرية على إزالة الفضلات من الجسم وهي قيمة في حالات التهاب المفاصل.
❖ العنبايات عنبات البيلسان الأسود غنية بالفيتامين C وتؤخذ للرشية (الروماتيزم) والحمرة erysipelas (عدوى جلدية)، وهي مليئة معتدلة وتساعد أيضاً الإسهال.

الاستخدامات الذاتية

❖ التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا، ص 300.
❖ ألم الأذن الناتج عن نزلة مريضة، ص 312.
❖ الإنفلونزا، ص 311.
❖ داء المبيضات، ص 314.



البيلسان الأسود كان يعرف تقليدياً باسم مخرانة أدوية الطبيعة.

المنبت والزراعة

البيلسان الأسود موطنه أوروبا ويذهب في الغابات والأسيجة الشجرية والأراضي البور. ويوجد الآن في معظم الأقاليم المعتدلة، وغالباً ما يزرع. تستثبت البيلسان الأسود من الفسائل في الربيع وتجنّى رؤوسه المزهرية في أواخر الربيع وتُقطف العنبايات في أوائل الخريف.

المكونات الرئيسية

الأزهار:
❖ فلافونيات (حتى 3%) - روتين
❖ حموض الفينوليك
❖ ثلاثيات التربين
❖ ستيرولات
❖ زيت حليار (حتى 0.2%)
❖ لثا
❖ حموض التنيك
الأوراق:
❖ غليكوزيدات السيانوجينيك
العنبايات:
❖ فلافونيات
❖ أنثوسيانينات
❖ فيتامين A و C
الأفعال الرئيسية
❖ يزيد التعرق

الأجزاء المستخدمة

الأزهار تخفف الحمى

أجزاء علوية مزهرية غضة

الأجزاء العلوية المزهرية تخفف الحمى وتساعد السعال والزكام والإنفلونزا.

عنبايات مجففة

العنبايات مغذية ويمكن استخدامها كعنايت معتدل.

تحتوي العنبايات على الفيتامين A و C.

أجزاء علوية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

الزهميم (الكريم)
المصنوع من القمم المزهرية (انظر ص 295)،
يوضع ساخناً على
الجلد الفشيف.

نقيع القمم المزهرية
(لإعدادها، انظر ص 290).
للزكام، يشرب كوب
واحد 3 مرات يومياً.

صبغة القمم المزهرية
(لإعدادها، انظر ص 291).
لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة
صغيرة مع الماء 4-7 مرات
يومياً.

مغلي العنبايات (لإعدادها، ص 290). لآلام الرثية، يؤخذ 100 مل 3 مرات يومياً.



السوسل الصيني كروية خشبية دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار، لها أزهار غزيرة وثمار من العنبات الحمراء.

السوسل الصيني، الشيزندرة الصينية Schisandra chinensis (Schisandraceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الثمرة تساعد الجسم في التغلب على الكرب

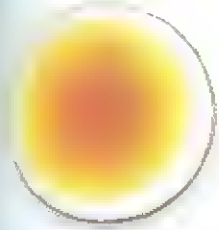
تنضج العنبات يومياً لمدة 100 يوم كمفو في الصين



ثمار مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيه الجرح الكبيرة يمكن أن تسبب الحرق



المغلي (لإعداده، ص 290)، للسعال وضيق النفس، يعلى 5 غ من العنبات المسحوقة مع 100 مل من الماء، تقسم الكمية إلى 3 جرعات وتُشرب خلال 24 ساعة

السوسل الصيني يحتل مكانة بين الأعشاب الصينية الموقّية الأخرى كمقوّ ومصحّ ممتاز. وهو يساعد في الأوقات المُكربة ويزيد الحماسة للحياة. العنبات تقوّي الكلى والأعضاء الجنسية وتحمي الكبد وتقوّي الوظيفة العصبية وتنظّف الدم. ويعني اسم العشبة الصينية «العشبة ذات النكهات الخمسة» لأن لها، على ما يُقال، مذاق طاقات العناصر الخمسة (انظر ص 38). فلها طعم حامض ومالح وقليل الدفء.

الأفعال الرئيسية

- مقوّ
- مكبّف (يحث على التلاؤم)
- يحمي الكبد



السوسل الصيني أحد أهم الأعشاب الصينية الموقّية، ويؤخذ على نطاق واسع كمقوّ جنسي.

الأبحاث

■ حماية الكبد ركّزت الأبحاث المجراة على السوسل الصيني بشكل واسع على الليغنانات التي لها مفعول مضاد لتسمّم الكبد (تحمي الكبد)، وقد تم التعرف على نحو 30 ليفغاناً، وكلها تسهم في هذا المفعول. وأفادت الأبحاث منذ 1972 عن مفعول السوسل الصيني المفيد للكبد، وأشارت تجربة سريرية واحدة عن معدّل نجاح 76% في علاج المرضى المصابين بالتهاب الكبد دون ملاحظة تأثيرات جانبية.

■ الجهاز العصبي السوسل الصيني معروف بأنه ينبّه الجهاز العصبي ويزيد سرعة استجابة المتعكس العصبي ويحسن صفاء الذهن. ويُعتقد أن العنبات مفيدة في علاج الاكتئاب وهي معروفة بأنها تساعد في تحسين الهيجوية والنسيان.

■ الرحم ينبّه السوسل الصيني الرحم ويقوّي التقلّصات المنتظمة.

■ عشبة مكبّفة بيّنت الأبحاث أن السوسل الصيني على غرار الجنسنگ (Panax ginseng، ص 116) ذات خصائص مكبّفة تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ مقوّ السوسل الصيني عشبة موقّية رئيسية تعمل على الجسم بأكمله فتقوّي كثيراً من الأعضاء المختلفة.

■ منبّه جنسي لعله أشهر ما يكون كمقوّ جنسي للرجال والنساء على حد

المصنّف والزراعة

يزرع السوسل الصيني في شمال شرقي الصين، وبخاصة في مقاطعات جيلين وليانونغ وهايلونج جيانغ وهبياي، يُستنبط من البذور في الربيع وتُجنّى الثمار في الخريف عندما تنضج تماماً.

الأنواع ذات الصلة

رغم أن عنبات السوسل الإسفنجي المأير (S. sphenanthera) أقل فعالية علاجية من السوسل الصيني، بشيع استخدامها في الطب الصيني من أجل السعال الحاد.

المكوّنات الرئيسية

■ ليفغانات (شيزندرين، ديوكسي شيزندرين، غوميسين)
■ سيتروولات ثباتية (بيتا سيتوستيرول، ستيغما ستيرول).
■ زيت طيار
■ فيتامينات C و E

العشبة في علاج العدوى التنفسية مثل السعال المزمن وضيق النفس والأزيز Wheezing.

■ موازنة مستويات السوائل يُستخدم السوسل الصيني لتقوية وظيفة الكلى ومساعدة الجسم في موازنة مستويات السوائل، ما يجعله مفيداً في علاج التعرّق الليلي والنظر وتكرار التبول.

■ الطفح الجلدي بدأ العشابون الصينيون مؤخراً في استخدام السوسل لعلاج الشرى urticaria ومشكلات الجلد الأخرى، بما في ذلك الإكزيمة، ويُعطى عادة لهذه الحالات على شكل خمير طلي.

■ استخدامات إضافية يستخدم السوسل لأنواع كثيرة من الاضطرابات البدنية الأخرى، بما في ذلك الإسهال والزحار، فضلاً عن المساعدة في تحسين ضعف البصر والسمع.

الاستخدام الذاتي

■ تدفّي الباعث الجنسي، ص 316.

سواء، ويقال إن السوسل الصيني يزيد إفراز السوائل الجنسية ويحسن القدرة الجنسية عند الرجال.

■ عشبة معالجة للكبد السوسل الصيني ذو فوائد مثبتة للكبد ويُستخدم في علاج التهاب الكبد وضعف وظيفة الكبد.

■ مرخّن رغم أن السوسل الصيني منه، فإنه يُستخدم في الطب الصيني «لتسكين النفس وتهبئة القلب». يُعطى للأرق والنوم الذي تعثره الأحلام، وهو مثال جيد يبيّن كيف أن الأعشاب المكبّفة تعمل غالباً بطرق متناقضة لاستعادة وظيفة الجسم السوية.

■ علاج عقلي وعاطفي يؤثّر استخدام عنبات السوسل في الصين لعلاج الأمراض العقلية مثل العصاب، وتُعطى أيضاً لتحسين التركيز والتنسيق وهي علاج تقليدي للنسيان والهيجوية. وقد بيّنت الأبحاث الآن فعالية السوسل الصيني في علاج هذه المشكلات.

■ العدوى التنفسية تُستخدم



الدرقة كبيرة الزهر
نبته معمّرة تصل 30-50
سم، لها أوراق رمحية
الشكل وأزهار زرقاء
أرجوانية.

الهربون كبير الزهر، الدرقة كبيرة الزهر *Scutellaria baicalensis* syn. *S. macrantha* (Labiatae)

في سنة 1973، اكتُشف 92 لوحاً خشبياً في قبر من القرن الثاني الميلادي في شمال غربي الصين، تبين أن الدرقة كبيرة الزهر من بين الأعشاب المدرجة في وصفات المغليّات والصبغات والحبوب والمرامح. وقد كان للعشبة دور راسخ في طب الأعشاب الصيني منذ ذلك الوقت على الأقل، وهي من العلاجات الرئيسية لحالات، الحرارة والرطوبة، مثل الزحار، dysentery والإسهال.

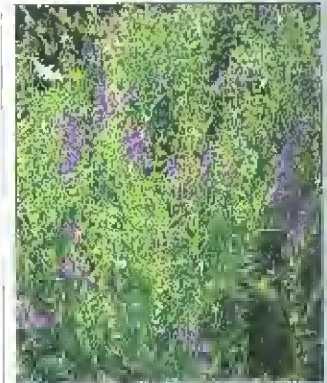
الأبحاث

■ غلافونيات خضعت الدرقة كبيرة الزهر لأبحاث واسعة في الصين، ومن الواضح أن لها مفعولاً مضاداً للالتهاب ومضاداً للأرجية، ومراد ذلك إلى حد كبير الغلافونيات. وعلى غرار الأعشاب الأخرى التي تحتوي على مستويات مهمة من الغلافونيات، مثل الزعرور (*Crataegus*، ص 86)، من المرجح أن تكون الدرقة كبيرة الزهر مفيدة للمشكلات الوريدية والشعيرات البنية. ■ إثباتات الاستخدامات الماثورة توحى التجارب السريرية بأن الاستخدام الماثور للدرقة كبيرة الزهر من أجل الحمى المرتفعة والعدوى، مثل الزحار، له ما يبرره. ■ الداء السكري يمكن أن تكون العشبة مفيدة للمشكلات الناشئة عن الداء السكري، بما في ذلك السد cataract.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ عشبة باردة ومرة في الطب الصيني الماثور، تعتبر الدرقة كبيرة الزهر «باردة» و«مرة» (انظر ص 39)، وتوصف في الصين لحالات الحز والعطش مثل الحمى والسعال مع بلغم كثيف أصفر والعدوى المعدية المعوية التي تسبب الإسهال، وتُعطى أيضاً للأشخاص الذين يعانون من حالات بولية مؤلمة.

■ مضادة للالتهاب في ضوء الأبحاث الحديثة، تُستخدم الدرقة كبيرة الزهر الآن لحالات أرجية مثل الربو وحمى الكلا والإكزيمة وطفح الفُراص، رغم أن مفعولها المضاد للالتهابات مفيد بوجه خاص للعدوى النضمية. ■ علاج لدوران الدم الدرقة كبيرة الزهر علاج قيم لدوران الدم، تُستخدم مؤلفة مع أعشاب أخرى لعلاج غرط



الدرقة كبيرة الزهر نبته طبية هامة في الصين وتزرع أيضاً كنبتة للزينة.

المنبت والزراعة

توجد الدرقة كبيرة الزهر في الصين واليابان وكوريا ومنغوليا وروسيا. وتزدهر في المنحدرات العشبية المشمسة والأراضي البور على ارتفاع ما بين 100 متر و 2000 متر. تُسختبت الدرقة كبيرة الزهر من البذور المزروعة في الخريف أو الربيع، ويُقلى جذر النباتات البالغة 3-4 سنوات من العمر في الخريف أو الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدرقة جانبية الزهر (*S. lateriflora*، ص 134) نبته وثيقة الصلة. وهي علاج للقلبي والكرب عند سكان أميركا الشمالية المحليين.

المكوّنات الرئيسية

- غلافونيات (نحو 12%) - بايكالين وغونيسيد
- ستيرولات
- حمض البنزويك

الأفعال الرئيسية

- مرطّنة
- مضادة للأرجية
- مضاد حيوي
- مضادة للالتهاب

الأجزاء المستخدمة

الجذر يُقلى عندما يبلغ عمر النبتة 3-4 سنوات في الخريف أو الربيع

للجذر خصائص مضادة للالتهاب



جذر مجفّف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

المغلي (لإعداده، ص 290)، للزكام الصدري المصحوب بالحمى، يُشرب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

درقة كبيرة الزهر

قلاع

علاج للصداع، بغلى 15 غ من الجذر مع 10 غ من القلاع (انظر ص 290). يُشرب 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

الصبيغة (لإعدادها، ص 291) لحمى الكلا، تؤخذ 40 قطرة مع الماء 3 مرات يومياً.

السكري.

الاستخدامات الذاتية

- الأزيز، ص 301.
- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، ص 301.

ضغط الدم والتصلب الشرياني وأوردة الدوالي وسهولة التكدّم bruising.

■ استخدامات أخرى توضع الدرقة كبيرة الزهر على الجلد لعلاج القروح والأورام والحبوب. وتُعطى أيضاً للمشكلات الدورانية الناشئة عن الداء



الدُرقة جانبية الزهر
نبات معمرة تَعْلُو 60 سم.
لها ساق منتصبة كثيرة
الفروع وأزهار قرنفلية إلى
زرقاء

الدُرقة جانبية الزهر Skullcap *Scutellaria lateriflora* (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

عشبة أميركية محلية كانت تستخدم في الماثور من أجل المشكلات الحوضية، كما استخدمت أيضاً في احتفالات التطهر عندما كانت تُنتهك المحرمات الحوضية، وأصبحت الدُرقة جانبية الزهر معروفة جيداً في أميركا في القرن التاسع عشر كعلاج للكَلَب، وتستخدم اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ ومركِّن للأعصاب في أوقات الكرب، لها مذاق مرّ وقابض قليلاً.

❖ حموض التنيك

❖ الأفعال الرئيسية

❖ مركنة

❖ مقوِّية للأعصاب

❖ مضادة للتشنج

❖ مرّة معتدلة

❖ الأبحاث

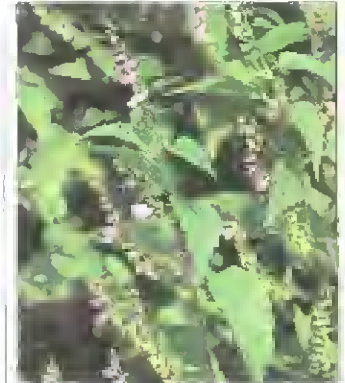
❖ أنواع الدُرقة قليلة في الأبحاث المجرأة على هذا النوع من الدُرقة رغم استخدامها الطويل في طب الأعشاب الأميركي السحلي والبريطاني. ربما تكون محتوية على مكونات مشابهة لتلك الموجودة في أنواع الدُرقة الأخرى، لاسيما الدُرقة كبيرة الزهرة (S. baicalensis، ص 133) التي خضعت لأبحاث مستفيضة وهي مضادة قوية للالتهاب.

❖ الاستخدامات الماثورة والحالية

❖ علاج أميركي محلي استخدم الشيروكي الدُرقة جانبية الزهر لتخفيف الحوض وتفرج ألم الصدر والحث على طرح المشيمة.

❖ علاج من القرن التاسع عشر اكتشف أتباع المدرسة الأنكلو أميركية لطب الأعشاب في القرن التاسع عشر استخدام الدُرقة جانبية الزهر كمهدئ للأعصاب. وقد لاحظوا أن لها مفعولاً داعمق، على الجهاز العصبي من أي عشبة أخرى واستخدموها من أجل الهستيريا والصرع والاختلاجات والكَلَب، فضلاً عن الأمراض العقلية الخطيرة مثل الفُصام schizophrenia.

❖ الاستخدامات الحالية تؤخذ الدُرقة جانبية الزهر اليوم بشكل رئيسي كمقوِّ عصبي ولخصائصها المصحة، تساعد في دعم الجهاز العصبي وتخفيفه، كما تهدئ الكرب والقلق وتفرجها، كما مفعولها المضاد للتشنج يجعلها مفيدة للحالات التي يؤدي فيها الكرب والقلق إلى التوتر العضلي. وغالباً ما توصف



الدُرقة جانبية الزهر يسهل التعرف إليها، لها أزواج من الأزهار الزرقاء ومعطفات بذور مميزة

❖ المنيب والزراعة

الدُرقة جانبية الزهر موطنها أميركا الشمالية، ولا تزال تنمو في البرية في كثير من أنحاء أميركا وكندا. تزدهر في الأحوال الرطبة، كضفاف الأنهر، وتحتاج إلى شمس وفيرة، يمكن استنبات الدُرقة جانبية الزهر من البذر أو بتقسيم الجذر في الربيع، تُجمع الأجزاء الهوائية للنباتات التي لها 3 أو 4 سنوات من العمر في الصيف عندما تزهر.

❖ الأنواع ذات الصلة

هناك نحو 100 نوع من الدُرقة. في الماضي، كانت الدُرقة الأوروبية (S. galenulata) والدُرقة صغيرة الزهر (S. minor) تستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام الدُرقة جانبية الزهر، لكنهما يعتبران اليوم أقل أهمية من الناحية العلاجية، والدُرقة كبيرة الزهر (S. baicalensis، ص 133) نبتة وثيقة الصلة.

❖ المكونات

❖ فلافونيات (سكوتلارين)

❖ زيت طيار

❖ إيريديويدات مرّة (كانالبول)

❖ الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية جنباً في الصيف تستخدم في عدد من المستحضرات المبدئة.



أجزاء هوائية مجففة

أجزاء هوائية غضة

❖ المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

❖ النقع (إعداده، ص 290). لتفريج الكرب والقلق على المدى القريب، يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً.



❖ الجرشامات (إعداده، ص 291) للإرهاق العصبي، تؤخذ برشامة 200 ملغ مرتين يومياً.

❖ الصبغة (إعداده، ص 291). للتوتر العصبي والصداق، يؤخذ 3 مل مرتين يومياً.

❖ الأقراص. غالباً ما تحتوي على أعشاب مركبة أخرى، تؤخذ من أجل الأرق

❖ القيمة

❖ الاستخدامات الذاتية

❖ الشقيقة، ص 309.

❖ المقلق والكرب والتوتر، ص 308.

❖ نوبات الخوف والصداق، ص 308.

الدُرقة جانبية الزهر منفرمة أو مع أعشاب مركبة أخرى لعلاج الأرق، وتُعطى أيضاً لألم الحوض.

وهناك حاجة ماسة إلى إجراء أبحاث حول الدُرقة جانبية الزهر. وقد يُكتشف عن مزيد من الاستخدامات لهذه العشبة



الكيراتا
عشبة حولية تطلو متراً
واحدة، لها أوراق ناعمة
وأزهار خضراء باهتة
ممتددة بالأرجواني.

كيراتا Chiretta

Swertia chirata syn. *Ophelia chirata* (Gentianaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجمع عندما دهر النبات
في الصيف، وتحتوي على مواد شديدة
المرارة، مفيدة للمشاكل الهضمية.



أجزاء هوائية مجففة

الأوراق تنحوي على
الأماروجنتين الذي
يعطيها مذاقها المر

أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



قرنفول

النقيع لعسر الهضم، يصنع نقيع (انظر
ص 290) من 1/2 ملعقة صغيرة من
الكيراتا وقرنفولين وكوب من الماء،
يؤخذ 3 مرات يومياً قبل الأكل.

الصبغة (الإعدادات، ص 291)، لتحسين الشهية
والهضم، يؤخذ 10 قطرات مع الماء بانتظام قبل الأكل

القرية مفيدة جداً لعلاج الضعف وفي
التقانة.

الاستخدامات الذاتية

- الأنيميا (فقر الدم)، ص 301.
- عسر الهضم، ص 306.

الفواق تؤخذ الكيراتا في الهند
للوقاية. يؤخذ النقيع مع
الحمل بجرعات صغيرة مرات عديدة.
استخدامات أخرى استخدمت
الكيراتا مؤخراً مع أعشاب أخرى لعلاج
الآرغيات، وتجعلها خصائصها المعوية

الكيراتا عشبة هندية موطن تستخدم في الطب الأيورفيدي. وهي مقو
شديدة المرارة وتستخدم لعلاج حالات «البتياء» (النار). ولعل أشهر ما
تعرف به الكيراتا هو أنها المكون الرئيسي في ماهاسونداراشانا كورنا،
وهو علاج يحتوي على أكثر من 50 عشبة يوصف للحميات، بما في ذلك
الملاريا، فضلاً عن مشكلات الكبد وحصى المرارة وعسر الهضم
والغثيان. وقد بينت الأبحاث أن الكيراتا تحمي الكبد.

- قلوانيات
- غلافونيات

الأفعال الرئيسية

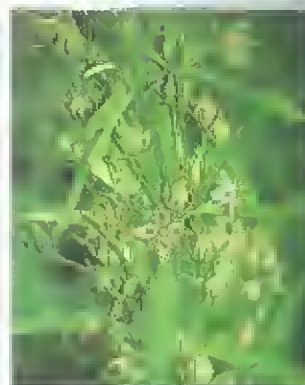
- مرّة
- مقوية
- تنبيه الشبيهة
- تحفّظ الم المعدة
- تحفّض الحمى
- مضادة للملاريا

الأبحاث

- المكونات المرّة على غرار الأعضاء
الأخرى في الفصيلة الجنتليانية، تشتهر
الكيراتا باحتوائها على مقادير لا بأس
بها من المواد المرّة. وتضم هذه
الإريديويدات، وبخاصة الأماروجنتين،
والقلوانيات.
- عشبة واقية للكبد مكون
الأماروجنتين هو من المكونات التي لها
مفعول واقٍ للكبد.
- أبحاث أخرى بينت الأبحاث
المجراة في الهند أن الزانترينات مضادة
للملاريا وتحمي من التدرن (السل).

الاستخدامات المأثورة والحالية

- خصائص علاجية الكيراتا عشبة
شديدة المرارة. وهي تنبه مستقبلات
المذاق المر على اللسان فتخلق منعكساً
ينبه السبيل الهضمي بأكمله.
- علاج هضمي الكيراتا علاج ممتاز
للمعدة الضعيفة، وبخاصة عندما يسبب
ذلك الغثيان وعسر الهضم وانفتاح
البلغم. ويساعد النقيع الذي يجب أن
يؤخذ بجرعات صغيرة في تحسين
الشهية والوظيفة الهضمية ككل. ويمكن
أيضاً أخذ النقيع لطرد الديدان.
- الحميات على غرار معظم المواد
المرّة، تحفّض الكيراتا الحرارة وتبرد
الجسم وتزيد تدفق الدم إلى الكبد وهي
علاج مفيد للملاريا.



الكيراتا يمكن أن تنمو في البرية في
المراعي في السفوح السفلى لجبال
الهمالايا.

المنبع والزراعة

الكيراتا موطنها شمالي الهند والنيبال
وينمو في البرية في كل أنحاء تلك
المنطقة على ارتفاعات شائعة. ويمكن
زراعتها، وهي تستنبط من البذور التي
تبدّر في الربيع أو الخريف. وتفضل
الكيراتا تربة جيدة التصريف وكثير من
الشمس. تجني أجزاءها الهوائية في
الصيف عندما تزهّر النبات.

الأنواع ذات الصلة

تضم أنواع السويرتية *Swertia* الأخرى
التي تقدر لخصائصها المرّة السويرتية
اليابانية *S. japonica* التي تستخدم على
نطاق واسع في اليابان. والكيراتا عضو
في الفصيلة الجنتليانية
Gentianaceae، وكثير من أعضائها
الشديدة المرورة تستخدم للمشكلات
الهضمية. انظر الجنتليانا الصفراء
(*Gentiana lutea*، ص 97) والقرنفول
الصغير (*Erythra centauria*)، ص
(204).

المكونات الرئيسية

- زانفونان
- إريديويدات (بما في ذلك
الأماروجنتين)



السَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ
نباتة مسمّنة تعلو عتراً
واحداً، لها أوراق غليظة
وأزهار جرسية بيضاء أو
زهريّة أو بنفسجية.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية غنية
بالمواد القابضة والمضادة
للالتهاب.

الجذر يُجني في
الخريف عندما
تكون مستويات
الالانتوين في
ذروتها.



أجزاء
هوائية غضة

جذر مجفف



جذر غصّ



أجزاء
هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يستخدم على الجروح القفرة إلا إن الشفاء السريع قد يحدث لو سخّ أو الفرح لا يؤخذ داخلياً
إلا بإشراف اختصاصي، محظور في بعض الدول.



التنقيع الزيتي
للأوراق (الإعداد،
ص 293). يوضع
على الأوراق.



فرم الأوراق للحبوب، فوضع بمثابة لبنة
(انظر ص 294).

مرهم الأوراق (الإعداد،
ص 294). يوضع على
الكدمات.

صمغ صيغة الجذر (الإعداد، ص 291). توضع دون تخفيف على العُد (حب الشباب).

الاستخدامات الذاتية

- ❑ شفاء الجروح، ص 304.
- ❑ الطفح الجلدي الملتهب، ص 303.
- ❑ العُد والحبوب، ص 305.
- ❑ العدوى الجلدية الفطرية، ص 304.
- ❑ الكسور، ص 312.
- ❑ المفاصل المتقيسة والمؤلمة، ص 313.

ويساعد اختلاف حموض التثبيك واللثة
في تلطيف الكدمات والجلوف.
❑ مشكلات الجلد يستخدم زيت
السَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ أو مرهمه لعلاج
العُد (حب الشباب) والحبوب وتغريج
الصداف. وهو مفيد أيضاً في علاج
الشدوب.

السَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ Comfrey, Knitbone Symphytum officinale (Boraginaceae)

اسم السَّمْفُوطَنُ بالإنكليزية يشهد على استخدامها المأثور في تجبير
العظام المكسورة. فكلمة «comfrey» تحريف للكلمة اللاتينية con firma،
أي أن العظمة «تُبِتَتْ»، وتشقّ كلمة symphytum من اليونانية بمعنى
«وحد»، وكلمة knitbone تعني العظم المجبور. والسَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ
عشبة للجروح أيضاً. فقد كتب كايو K'Eogh في كتاب «الأعشاب الطبية
الإيرلندية» Irish herbal (1735) أنه «يشفي كل الجروح والتمزّقات
الداخلية». ولا تزال اليوم تقدّر تقديراً عالياً نظراً لخصائصها الإبرائية.

- ❑ قابض
- ❑ مضاد لالتهاب
- ❑ يشفي الجروح ويجبر العظام

الأبحاث

- ❑ الالانتوين يحتوي السَّمْفُوطَنُ
المَخْرَنْزِيّ على الالانتوين، وهو مكثّر
للخلايا يساعد في إصلاح النسيج
المعطوب.
- ❑ حمض الروزمارينيك للعشبة
مفعول عام مضاد للالتهابات ومردّد ذلك
جزئياً وجود حمض الروزمارينيك
وحموض الفينوليك الأخرى.
- ❑ قلوانيات البيروليزدين بيّنت
الأبحاث أن قلوانيات البيروليزدين،
كمواد معزولة، سامّة جداً للكبد. ولا
يزال من غير الواضح إذا ما كانت سامّة
في سياق النبتة ككل، حيث توجد
بكميات ضئيلة جداً، وغالباً ما تكون
غائبة تماماً من عينات الأجزاء الهوائية
المجففة. وأعلى ما تتركز في الجذر،
وإلى أن تتأكد سلامتها (أو تنفي)، يجب
ألا يستخدم جذر السَّمْفُوطَنُ داخلياً
(تعتبر الأجزاء الهوائية آمنة).
- ❑ يجب موازنة علامة الاستفهام
المشروعة حول سلامة السَّمْفُوطَنُ
المَخْرَنْزِيّ بفهم أكبر لخصائصه
العلاجية.



السَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ كان معروفاً لدى
الطبيب الإغريقي دسغوريدس في القرن
الأول الميلادي الذي كتب عنه في كتابه
«المواد الطبية».

الهيت والزراعة

ينمو السَّمْفُوطَنُ المَخْرَنْزِيّ، وهو نبتة
أوروبية الموطن، في كل المناطق
المعتدلة في العالم، بما في ذلك غربي
آسيا وأمريكا الشمالية وأستراليا.
ويزدهر في المناطق الرطبة
والسبخات، ويمكن أن يستنبت من
الجذور في الربيع أو بتقسيم الجذر في
الخريف. تجنى الأوراق والرؤوس
المزهرة في الصيف، ويُقَلع الجذر في
الخريف.

المكوّنات الرئيسية

- ❑ الالانتوين (حتى 4.7%)
- ❑ لثا (نحو 20%)
- ❑ ثلاثيات التربينويد
- ❑ حموض الفينوليك (حمض
الروزمارينيك)
- ❑ أسبرلجين
- ❑ قلوانيات البيروليزدين
(0.07-0.02%)
- ❑ حموض التثبيك

الأنفعال الرئيسية

❑ مطر



قرنفول جاوة
شجرة دائمة الخضراء
تصل إلى 10 أمتار، لها أوراق
رمحية الشكل وأزهار
خضراء مصفرة.

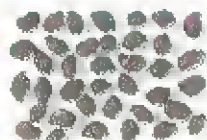
الأجزاء المستخدمة



شجرة
غضنة



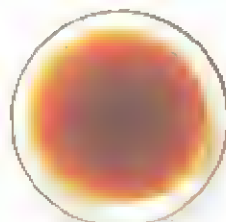
ثمار مجففة



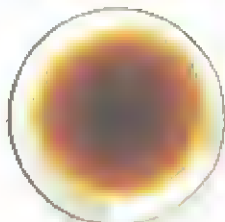
بذور مجففة

الثمرة والبذور
تُجمع في الصيف
وتستخدم في علاج
الداء السكري

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي البذور للإسهال، تُغلى 1/2
ملعقة صغيرة وكوب ماء مدة 5 دقائق
(ص 298). يؤخذ 3 مرات يومياً.



صبغة البذور (لإعدادها ص 291)
للمغص، يؤخذ 40 قطرة مع الماء /
مرات يومياً.

المسحوق لانتفاخ البطن، يمزج غرام مع الماء ويؤخذ 3 مرات يومياً.

الأيورفيدى، كانت بذور قرنفول جاوة
والماعنا تجمع معاً وت سحق كعلاج
لهاتين الحالتين.

عسر الهضم قرنفول جاوة له
خصائص مفيدة طاردة للريح، وهو
علاج فعال لأعراض عسر الهضم.
يؤخذ للمساعدة في تخفيف أوجاع
المعدة والمغص وتفريغ انتفاخ البطن.

الصرع تعطي جذور قرنفول جاوة
في أنحاء من جنوبي شرق آسيا كعلاج
للصرع أحياناً

الباكرا المعتدلة أن يستجيب للمعالجة
العشبية، شريطة أن يتبع المريض
نظاماً غذائياً صارماً.

علاج هندي للداء السكري في
الهند، تعطي بذور قرنفول جاوة
المسحوقة أو صبغتها أحياناً، من أجل
الداء السكري والتبول المتكرر الذي
يصاحبه.

الإسهال والزحار قرنفول جاوة
عشبة قابضة قوية يمكن أن تؤخذ
لعلاج الإسهال والزحار. وفي الطب

قرنفول جاوة Jambul, Java Plum

Syzygium cumini (Myrtaceae)

قرنفول جاوة موطنه أجزاء من جنوبي آسيا وأستراليا، وهو مثال
نموذجي للنبات الطبية التي تتخذ غذاء ودواء على السواء. عندما تنضج
الثمرة يكون لها رائحة المشمش ومذاقه، وتؤكل كمرطب. وللبذرة والثمرة
خصائص هامة قابضة وطاردة للريح. وتخفف البذور مستويات السكر
في الدم، وهي مفيدة في علاج حالات مثل الداء السكري.

المكونات الرئيسية

- فينولات (مثل زانتوكسيلين)
- حموض التانيك
- قلوانيات (جامبورين)
- ثلاثيات التربنويد
- زيت طيار

الأفعال الرئيسية

- يُخفف مستويات السكر في الدم
- قابض
- طارد للريح
- مدر للبول



قرنفول جاوة يساعد في خفض مستويات
سكر الدم وهو علاج هام للداء السكري.

الأبحاث

■ خفض مستويات سكر الدم بيكت
الأبحاث أن قرنفول جاوة، على غرار
عدد من النباتات الطبية الأخرى، لديه
مفعول متفصل لسكر الدم يساعد في
خفض مستويات الجلوكوز في الدم. لذا
فهو قيم في علاج الداء السكري، ومن
المعروف أيضاً أن قرنفول جاوة
يخفض مستويات الجلوكوز في البول.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ علاج للداء السكري لقد وجد أن
عديداً من الأدوية العشبية، منها قرنفول
جاوة وكذلك الأويصة (*Vaccinium*
myrtillus، ص 278)، لديها القدرة على
خفض مستويات سكر الدم. يوصف
قرنفول جاوة من قبل العشائين
الممارسين لمقاومة تأثيرات الداء
السكري عندما تتوقف خلايا الجزر في
البنكرياس عن إنتاج ما يكفي من
الإنسولين (وهو مادة كيميائية تمكن
الجلوكوز من دخول خلايا الجسم). لقد
تخذ الداء السكري الذي يتطور في
أواسط العمر إلى منتهاه، ينتشر في
العالم بشكل متزايد، ويمكن في مراحله

المنبت والزراعة

قرنفول جاوة موطنه جنوبي آسيا
وأستراليا، ويمكن إيجاده اليوم في
الأقاليم المدارية من الهند وأندونيسيا
وأفريقيا، ويؤزر أيضاً على المستوى
التجاري من أجل ثماره، يستفنت
قرنفول جاوة من البذور أو من الفسائل
شبه الناضجة في الصيف ويتطلب تربة
جيدة التصريف وكثيراً من الشمس.
تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

منالك كثير من الأنواع الأخرى الوثيقة
الصلة التي تقدر لخصائصها العلاجية،
القرنفول (*Eugenia caryophyllata*،
ص 95) يؤخذ من أجل المشكلات
الهضمية ويساعد في تفريغ الريح
وانتفاخ البطن، ومن أجل العدوي
كالملايا. أما قرنفول *E. chequeri* من
تشيلي وقرنفول *E. gerrodi* من جنوب
إفريقيا فيستخدمان في علاج السعال
واضطرابات النزلة. وتستخدم أوراق
القرنفول الأحادي الزهر *E. uniflora*
في البرازيل لطرد البعوض وغيره من
الحشرات.



اللاباشو
شجرة دائمة الخضراء
(محبلة في المناخات
الباردة) تنمو (30 متراً) لها
أزهار قرنفلية

اللاباشو Lapacho, Pau D'arco

Tabebuia spp. (Bignoniaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

معيّنة من السرطان ولسعات الأفاعي.

■ **العدوى** نظراً لوجود عدد كبير من المكونات الفعالة في اللاباشو، ليس من المستغرب استخدام هذه العشبة النافعة في أميركا الجنوبية ومن قبل أطباء عشبيين ممارسين من جميع أنحاء العالم، إنه مضاد حيوي طبيعي هام للعداوي الجرثومية والفيروسية. وبخاصة في الأنف والفم والحلق، ويعتبر مفيداً في الحالات المزمنة مثل متلازمة التعب التالية للعدوى، ويستخدم اللاباشو أيضاً للحالات الفطرية بما في ذلك السخفة (singworm) والسلاق (thrush)، وهو مفيد بوجه خاص في علاج الحالات الفطرية المزمنة بما في ذلك داء المبيضات (candidiasis).

■ **مفعول مضاد للالتهاب** يخفّض اللاباشو المشكلات الالتهابية ويفرّجها، وبخاصة في المعدة والأمعاء. ويستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الحالات الالتهابية الأخرى بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب البروستات.

■ **علاج للسرطان** اللاباشو مفيد في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا. ونوحي التجربة السريرية في البرازيل بالترافق مع استخدامه المأثور كعلاج للسرطان بوجوب إخضاع اللاباشو لأبحاث مكثفة من أجل قيمته العلاجية لهذا المرض.

- مضاد للالتهاب
- منظف
- مفرّ
- مضاد للورم

الأبحاث

■ **خصائص مضادة للورم** مفعول اللاباشو المضاد للسرطان مثير للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل التي بدأت في الستينيات تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج السرطان والثوكيميا، وتلعب كثير من مكونات العشبة دوراً في مقاومة نمو الأورام، لا سيما اللاباشول الذي يثبّط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقلاب الأكسجين.

■ **أبحاث أخرى** من المعروف أن اللاباشو مضاد قوي للالتهاب، وهو يقاوم أيضاً تأثيرات الداء السكري (وهو مفعول يعود بشكل جزئي إلى التيكومين) ويخفّض ضغط الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ **علاج شامل مبكر** حظي اللاباشو بمقدّر كعلاج شامل عند شعوب الإنكا والكالابايا في البرازيل وشعوب محلية أميركية جنوبية أخرى. وقد استخدموه لعلاج مجموعة متنوعة من الحالات بما فيها الجروح والحمى والزحار (dysentery) والالتهاب المعوي وأنواع

حظي لحاء شجرة اللاباشو بالتقدير منذ قرون في طب الأعشاب في أميركا الجنوبية من أجل فوائده الصحية الملحوظة. وهو اليوم يعطى كعلاج للمشكلات الالتهابية والمعدية، بما في ذلك الحالات الفيروسية مثل متلازمة التعب التالية للعدوى الفيروسية وفيروس العوز المناعي البشري HIV. ويستخدم أيضاً لحالات أخرى وله سمعة طيبة في علاج السرطان بما في ذلك اللوكيميا (ابيضاض الدم).

أنها مهددة، ويستخدم عدد من أنواع اللاباشو في طب الأعشاب. يعتبر لاباشو *T. avellanedae* أكثر الأنواع فعالية من الناحية العلاجية فيما لاباشو *T. impatiens* هو أكثر الأنواع توفراً. ولا يُزرع اللاباشو عادة، يُجنى لحاؤه الداخلي من النباتات البرية طول العام



اللاباشو يقدر لخشبته المتين ولحائه الذي له خصائص علاجية هامة.

المكونات الرئيسية

- كيتونات (لاباشول)
- بيوفلافونيات
- لاباشينول
- كارنوسول
- إندولات
- تميم الإنزيم
- فلوآنثات (تيكومين)
- صابونينات ستيروبيدية

الأفعال الرئيسية

- مضاد حيوي (صاد)
- مضاد للفطر
- مخبّ للمناعة

المنبت والزراعة

اللاباشو شجرة موطنها أميركا الجنوبية وتنمو جيداً في التضاريس الجبلية. وتوجد في الأرجنتين والبيرو في أعالي جبال الأنديز، ويوجد اللاباشو أيضاً في المناطق المنخفضة (في البرازيل والباراغواي)، حيث يُعتقد

الأجزاء المستخدمة

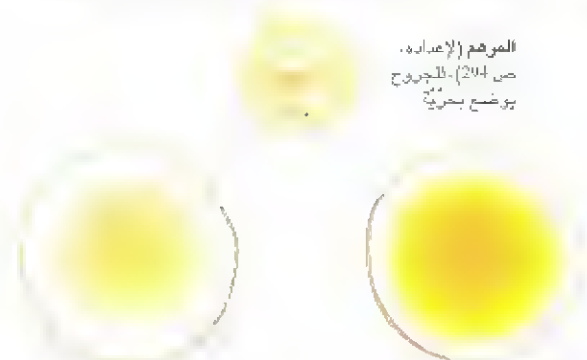


لحاء داخلي مجفف

للحاء خصائص
مضادة حيوية هامة

للحاء الداخلي يقدر لخصائصه التنبيهية القوية. ويستخدم في علاج كثير من الحالات الالتهابية.

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المزهم (الإعاده،
ص 204). للجروح
يوضع بخرية

المغلي (لإعاده، ص 204)
مستحضر مأثور في أميركا الجنوبية،
لداء المبيضات، يشرب كوب 3 مرات
يومياً.

الصفى (لإعاده، ص 204) مناسبة
للاستعمال الموليل الأمد. لمتلازمة
التعب التالي للعدوى، يؤخذ 2 مل مع
الماء 3 مرات يومياً



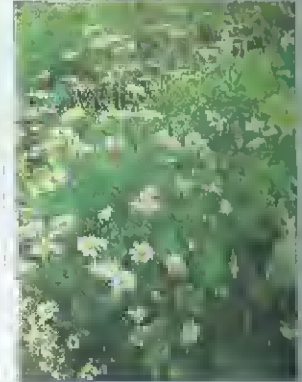
شجرة مريم
معمرة عشبية تظل 60
سم، لها أزهار شبيهة
بالقوان المروج.

شجرة مريم Feverfew

Tanacetum parthenium (Compositae)

تعتبر شجرة مريم عشبة نسائية بشكل رئيسي في الاستخدام المأثور. وقد امتدحها نيكولاس كليبير في كتابه «الطبيب الإنكليزي» *The English Physician* (1653) «كمفوق عام للرحم... ينظف الرحم ويطرد الخلاص ويغذم للمرأة كل الخير الذي ترجوه من عشبة ماء». وتستخدم شجرة مريم الآن لعلاج الشقيقة migraine بشكل رئيسي، لكن يعتقد أيضاً أنها عشبة للتهاب المفصل والرتية (الروماتيزم).

نحت على جريان الحيض
مرة



شجرة مريم لها أزهار تشبه الأقوان
تزه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية تجنى
في الصيف عندما تزه
النبات.

تحتوي الأزهار على
الباريتوليد الذي يساعد
في تجنب الشقيقة



أجزاء هوائية غضة
أجزاء هوائية مجففة

الأبحاث

الشقيقة عندما أنهت زوجة طبيب
ولذي 50 عاماً من صراعا مع الشقيقة
باستعمال شجرة مريم، بدأ بحث علمي
مفصل لشجرة مريم وفي التجارب
السريرية التي أجريت في بريطانيا في
الثمانينيات، تبين أن العشبة علاج فعال
للشقيقة. ورغم الأبحاث الواسعة لم
تفهم الطبيعة الدقيقة لمفعولها بعد، لكن
يبدو أن مكون الباريتوليد يثبط إطلاق
هرمون السيروتونين الذي يعتقد أنه
يسبب الشقيقة.

التهاب المفصل الرثي يجري
الآن تقصي فعالية شجرة مريم في
علاج التهاب المفصل الرثي.

الاستخدامات المأثورة والحالية

الحمى يمكن استخدام شجرة
مريم لخفض حرارة الجسم وتبريده.

استخدامات نسائية تستخدم
العشبة منذ أيام الرومان للحث على
الحيض. وتُعطى أيضاً أثناء الولادة
للمساعدة في طرح المشيمة.

الشقيقة والصداع تستخدم شجرة
مريم اليوم بكميات صغيرة كتدبير
وقائي من الشقيقة وتؤخذ بانتظام عند
العلامات الأولى للثوبة. وهي مفيدة
للشقيقة المرافقة للحيض والصداع.

علاج التهاب المفصل يمكن أن
تساعد العشبة ألم التهاب المفصل
والرتية، وبخاصة بالاشتراك مع أعشاب
أخرى.

الاستخدام الذاتي

الوقاية من الشقيقة، ص 394.

المهنت والزراعة

شجرة مريم موطنها جنوب شرقي
أوروبا وتنتشر اليوم في كل أنحاء
أوروبا وآسيا وأمريكا الشمالية
يمكن أن تستفيد من الجذور والفسائل
وتغرس التربة الجيدة التصريف
والشمس. تُكطف الأوراق عند الحاجة
وتجنى الأجزاء الهوائية ككل في
صيف عندما تزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

شجرة مريم وثيقة الصلة بحشيشة
الورد (*Tanacetum vulgare*، ص 272)،
ونوعي أقوان الحقائق والبابونج.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (الفا- بينين)
- لاكتونات التربينات الأحادية
- التصفية (باريتوليد)
- تربينات أحادية نصفية (كافور)

الأنغال الرئيسية

- مسكنة
- تخفض الحرارة
- مضادة للرتية

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

منبهات أكل الأوراق الغضة لتسبب غرق الدم، لا تؤخذ شجرة مريم عند أخذ الوراثة أو عقاقير
ترقيق الدم الأخرى. لا تؤخذ أثناء الحمل.



الأوراق الغضة لتجنب
الشقيقة، تؤكل 2-3 أوراق
يومياً مع قطعة خبز.



الصبغة (لإعدادها، ص 291)
للوقاية طويلة الأمد من الشقيقة، تؤخذ
5 قطرات مع الماء 3 مرات يومياً.

البريشامات (لإعدادها، ص 291). لتفريق أعراض الصداع، تؤخذ برشامة 100 من
يومياً.

الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى. تؤخذ من أجل الصداع



الطَّرْخُشْقُون
نبات عشيرة تغلق 50 سم،
لها أوراق قاعدية مثلثة
وسوق مجوفة وأوراق
ذمبية.

الطَّرْخُشْقُون Dandelion

Taraxacum officinale (Compositae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تُعصر أو تُزكّل نبتة في السلطة أو
تُجفف للاستخدام في المستحضرات العشبية.



أوراق مجففة

الجذر يُجلى بعد سنتين
ويُجفف أو يُحفظ.



جذر غصن



جذر مجفف

الأوراق تُحفظ على
مستويات عالية من
البوتاسيوم

أوراق غصن

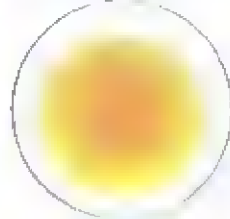
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



أزهار الحنظل
المخزني

بتلات الأذريون

الأقراص لها مفعول مدر للبول.
تؤخذ لاحتباس السوائل



صبيغة الجذر (الإعدادات):
291، للإكزيمة تؤخذ 1/2
ملعقة صغيرة مخففة ب 100
مل من الماء 3 مرات يومياً.

سلطة مقوية تصنع مع أوراق الطرخشقون.
تؤكل بانتظام لفوائدها التنظيية

مغلي الجذر (ص 290). يؤخذ 1/2 كوب 3 مرات يومياً.

نقع الأوراق (ص 290). للكاحلين المتكفين. يؤخذ 500 مل يومياً.

عصير الأوراق. لاحتباس السوائل. يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- احتباس السوائل، ص 315
- إزالة سحابة السكر المعلق، ص 309
- الإمساك، ص 307
- طفح القراص، ص 303
- الغذ والحجوب، ص 307

- مشكلات المرارة لأوراق
- الطرخشقون وجذره مفعول ملحوظ
- على المرارة ويستخدمان للجؤول دون
- حصى المرارة. وقد تساعد الأوراق
- أيضاً في تفكيك حصى المرارة
- المتشكلة.

الطَّرْخُشْقُون مجموعة مذهشة من الفوائد الصحية. ولطالما استخدمت أوراقه، الذي يمكن أن تؤكل في السلطة، في الطب الشعبي الغربي كمدر للبول. وقد أوصت بها كتابات الأطباء العرب في القرن الحادي عشر الميلادي وفي كتاب عن الأعشاب الطبية وضعه أطباء ميدفاي Myddfai في ويلز في القرن الثالث عشر الميلادي. وللجذر تاريخ أقصر من الاستخدام الطبي، وهو مفيد للكبد.



اسم الطرخشقون، وهو تحريف للعبارة اللاتينية *dens leonis* أي أسنان الأسد، يشق من مظهر أزهاره.

التهنيت والزراعة

ينمو الطرخشقون في البرية في معظم أنحاء العالم، ويؤخذ في ألمانيا وفرنسا. يستنتج من البذور في الربيع، وتطف الأوراق الفتية في الربيع للسلطات الحديقة، وبعد ذلك كدواء. ويؤكل جذر النبات في سنته الثانية في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الطرخشقون الصيني (*T. mongolicum*) يستخدم في طب الأعشاب الصيني لإزالة الحرارة، وتفريج السمكة، وبخاصة في الكبد.

المكونات الرئيسية

- لاكتونات التربينات الأحادية النصفية
- ثلاثيات التربين
- فيتامينات A و B و C و D

الأوراق فقط

- كوماينات
- كاروتينويدات
- معادن (وبخاصة البوتاسيوم)

الجذر فقط

- طرخشقون

- حموض الفينوليك
- معادن (بوتاسيوم وكالسيوم)
- الأفعال الرئيسية
- مدر للبول
- مزيل للسموم
- مر

الأبحاث

الأوراق أكد البحث المنشور في مجلة *Planta Medica* (النباتات الطبية) سنة 1974 أن أوراق الطرخشقون مدرّة قويّة للبول رغم أن طبيعة عملها الدقيقة غير مفهومة. وخلافاً لمدرّات البول التقليدية التي تسبب نقص البوتاسيوم، تحتوي أوراق الطرخشقون على مستويات عالية من البوتاسيوم، ما يوفر كسباً صافياً للمعدن.

الجذر: بين بحث ألماني نُشر سنة 1959 أن للجذر مفعولاً تنظيياً هاماً للكبد وينبّه إنتاج الصفراء. كما أنه مر معتدل وملين لطيف.

الاستخدامات المتأثورة والجانبية

- مدر للبول: تستخدم أوراق الطرخشقون كمدر للبول وتعالج ارتفاع ضغط الدم بخفض حجم السوائل في الجسم.
- علاج مضاد للسمية: جذر الطرخشقون من أكثر الأعشاب المزيلة للسمية فعالية، وهو يعمل أساساً على الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات، كما أنه ينبّه الكلى لإزالة السموم من البول. والجذر علاج جيد للتوازن بحث على الإزالة الدائمة للسموم الناتجة من العدوى أو التلوث وله فوائد علاجية رئيسية لكثير من العلل، بما في ذلك الإمساك ومشكلات الجلد مثل الغد (حب الشباب) والإكزيمة والصداف psoriasis وحالات التهاب المفصل، بما في ذلك المفصل العظمي osteoarthritis والنقرس gout.



الإهليلج الفضّي شجرة دائمة الخضراء تملو 30 متراً، لها أزهار صفراء شاحبة وأوراق مخروطية الشكل.

الإهليلج الفضّي Arjuna Terminalia arjuna (Combretaceae)

يستخدم لحاء شجرة الإهليلج الفضّي في طب الأعشاب الهندي منذ 3000 سنة على الأقل، ولطالما قُدِّر كعلاج للقلب. يُعزى استخدام الإهليلج الفضّي من أجل مرضى القلب إلى فاجبهاتا Vagbhata، وهو طبيب هندي من القرن السابع الميلادي. والإهليلج الفضّي مثال للعشبة التي أثبت البحث الصيدلاني الحديث استخدامها الموروث.



الإهليلج الفضّي شجرة دائمة الخضراء، يوصف لحاؤها لمساعدة القلب ومشكلات دوران الدم

الأبحاث

❖ **مقو للقلب** تُجرى أبحاث على الإهليلج الفضّي في الهند منذ الثلاثينيات، وتتضارب النتائج بشدة مع بعض الدراسات التي تشير إلى أنه يزيد سرعة القلب وضغط الدم، وتوحي دراسات أخرى بالعكس، ويبدو أن أفضل استخدام للعشبة هو علاج الحالات التي يكون فيها إمداد القلب بالدم ضعيفاً، كما في حالة مرضى القلب الإقفاري ischaemic والذبحة. وللإهليلج الفضّي أيضاً فائدة في المحافظة على انتظام نبض القلب.

❖ **الكوليسترول** أوضحت الأبحاث الهندية أن الإهليلج الفضّي يخفّض مستويات الكوليسترول.

المنبت والزراعة

يوجد الإهليلج الفضّي في معظم أنحاء شبه القارة الهندية من سريلانكا إلى أسفل الهimalaya، ويزدهر على ضفاف الأنهار. تُستنبت الشجرة من البذور ويُقطع اللحاء في الشتاء.

الأنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع أخرى من الإهليلج طبياً لاسيّما البلبيلج وإهليلج كابول (T. belerica و T. chebula، ص 273). وكلاهما قريب للإهليلج الفضّي وهما من بين أكثر النباتات استخداماً في طب الأعشاب في الهند.

المكونات الرئيسية

- ❖ حموض التنيك
- ❖ صابونينات ثلاثية التربينويد
- ❖ فلاونيدات
- ❖ ستيرويدات

الأفعال الرئيسية

- ❖ مقو للقلب
- ❖ يخفّض ضغط الدم
- ❖ يخفّض مستويات الكوليسترول

الأجزاء المستخدمة

اللحاء يضم مكونات تخفّض ضغط الدم وتخفّض مستويات الكوليسترول.

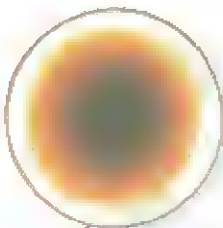


يستخدم اللحاء لعلاج مرضى القلب في الهند

لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تفصيله لا يأخذ إلا بإشراف اختصاصي



المقلي يستخدم العشابيون لعلاج ضعف دوران الدم إلى القلب



الصبيغة مطبوخة قيمة للقلب. يصنف العشابيون لعلاج الذبحة.



المسحوق علاج أيورفيدي مائور يوصف للربو.

ويخفّض مستويات الكوليسترول في الدم وخفّض ضغط الدم ودعم عمل القلب السوي، يحسّن الإهليلج الفضّي صحة دوران الدم ويخفّض خطر تطور مشكلات قلبية خطيرة.

العقارب.

❖ **علاج حديث للقلب الإهليلج** الفضّي مفيد للذبحة وضعف دوران الدم الإكليلي. كما أنه مفيد إذا كانت سرعة القلب ونظمه غير سويين.



الصعتر
جنية عطرية نعلو 40
سم. لها سوق خشبية
وأوراق صغيرة وأزهار
قرنفلية.

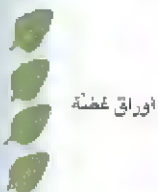
الصعتر الشائع Thyme, Garden Thyme

Thymus vulgaris (Labiatae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لجني في الصيف
وتحتوي على زيت طيار مطهر.



أوراق غضة

الأوراق مذاق عطري مر



أجزاء هوائية مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تجفيفات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً، لا يستخدم
الزيت العطري خارجياً أثناء الحمل



النقع (لإعداد، ص 290). للزكام
يؤخذ 50 مل 3 مرات يومياً

الزيت العطري للجرب،
يخفف جيداً ويدهن على
الجزء المصاب.

الشراب (لإعداد، ص 292). علاج ماثور
للسعال، يؤخذ 20 مل 3 مرات يومياً.

المصبة (لإعدادها، ص 291). للسعال، يوضع 2 مل 2-3 مرات يومياً

أجزاء هوائية غضة



امتدح الصعتر من قبل العشاب نيكولاس كلبيير Culpeper

(1616-1654) باعتباره «مقوياً بارزاً للثنتين، وليس هناك علاج يزرع

أفضل للمرض الذي يصيب الأطفال وتشيع تسميته بالسعال

الديكي Whooping cough. والصعتر مطهر ممتاز ومقو، ولا يزال

يستخدم اليوم كعلاج تنفسي فضلاً عن كونه علاجاً هاماً لكثير من

الشكاوى.

يفرّج تشنج العضلات

مقشع

يطرد الديدان

الأبحاث

زيت طيار زيت الصعتر الشائع

الطيار مطهر قوي، ومكونه الثيمول
بشكل خاص مضاد فعال جداً للفطر.

والزيت مقشع أيضاً ويطرد الجراثيم.

تشنج العضلات الثيمول والمثمل

كافيكول والفلافونيات تفرج تشنج

العضلات.

مضاد للهزم توحى الأبحاث

المجراة في التسعينيات في اسكتلندا أن

للصعتر الشائع وزيت الطيار مفعولاً

مقوياً ملحوظاً يدعم وظيفة الجسم

السوية ويقاوم تأثيرات الهرم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

العداوي إن خصائص الصعتر

الشائع المطهرة والقوية تجعله مقوياً

سفيداً لجهاز المناعة في العداوي

النزفية، وبخاصة الفطرية، فضلاً عن

كونه علاجاً فعالاً لعدوى الصدر مثل

التهاب القصبات والشافوق وذات

الجنب pleurisy، ويمكن أخذ النقع ذي

المذاق السائغ لعداوي الحلق والصدر

الثانوية، ويمكن مضغ الأوراق المغضة

لتفريغ التهاب الحلق.

الربو وحصى الكلى يوصف الصعتر

مع أعشاب أخرى للربو، وبخاصة عند

الأطفال، فمزايده المنشطة توازن التأثير

المركّز لكثير من الأعشاب المستخدمة

للربو. ويفيد الصعتر أيضاً في حمى

الكلى.

الديدان غالباً ما يُستخدم الصعتر

لعلاج الديدان عند الأطفال.

الاستخدامات الخارجية يوضع

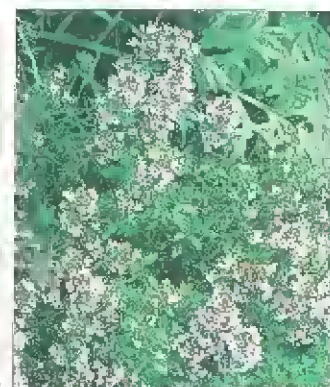
الصعتر على الجلد لتفريغ العضات

واللسعات، ويستخدم لعرق النسا

وأوجاع الرثية (الروماتيزم) والآلام،

ويفيد السعفة ringworm وسعفة

القدم thrush وathlete's foot والسلاق



أزهار الصعتر الشائع القرنفلية تجذب
النحل بكثرة وتغطي نكهة مميزة للعسل.

المنبت والزراعة

الصعتر الشائع ضرب يُزرع من

الصعتر البري (*T. serpyllum*، ص

279) ذي الموطن الأوروبي الجنوبي،

ويُزرع الصعتر الشائع اليوم في كل

أنحاء العالم، يستنبت من البذور أو

بتقسيم الجذر في الربيع ويفضل

التضوء والتربة الطباشيرية، تُجنى

الأجزاء الهوائية من أواسط الصيف إلى

آخرة.

الأنواع ذات الصلة

هناك الكثير من أنواع الصعتر ولكل

منها زيت طيار مختلف المحتوى،

وغالباً ما يستخدم الصعتر البري (*T.*

serpyllum، ص 274) بطريقة مماثلة

لاستخدام الصعتر الشائع.

المكونات الرئيسية

زيت طيار متنوع المحتوى (ثيمول،

مثيل كافيكول، سينيل، بورينول)

فلافونيات (إبيغنين، لوتولين)

حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

مطهر

مقو

الحفاظ على الحيوية، ص 319.

الربو المعتدل، ص 301.

السعال والتهاب القصبات،

ص 310.

العداوي الفطرية، ص 304.

العضات واللسعات، ص 303.

العضلات التعبة المؤلمة،

ص 312.

وغير ذلك من العداوي الفطرية فضلاً

عن الجرب. ويمكن إضافة النقع إلى

ماء الاستحمام كمعطر.

الاستخدامات الذاتية

التهاب الأنف الأرجي، ص 300.

آلم الأذن، ص 312.

آلم الظهر، ص 313.



الدميانة جنية عطرية
تطو مترين، لها أوراق
خضراء باهية ناعمة
وزهرة صفراء صغيرة
احادية

الدميانة، الزداع الشبايق Damiana *Turnera diffusa* syn. *T. diffusa* var. *aphrodisiaca* (Turneraceae)

الدميانة معقو موروث للباه استخدمه شعب المايا في أميركا الوسطى، ولا يزال يعتبر باهياً قيماً ومعقوياً عاماً، كما أن مفعوله المنبه المعقوي يجعله علاجاً قيماً لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المعتدل، والدميانة مذاق قليل المرارة قوي العطر، تُستخدم أوراقها لتكنية المشروبات، وتؤخذ في المكسيك بديلاً للشاي.

الأفعال الرئيسية

- مقوية
- منبهة
- مليئة وهدرة للبول معتدلة
- مضادة للاكتئاب
- مولدة للتستوستيرون
- باهية مشهورة

الأبحاث

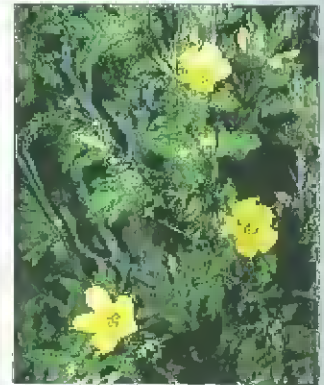
■ بحث غير حاسم لم تُجر حتى الآن أبحاث مستقيضة، ولم تكن نتائج الأبحاث القليلة التي أجريت حاسمة، وفقاً لموسوعة *Potter's New Cyclopadia Of Botanical Drugs and Preparations* (1988)، لم يثبت المفعول الباهي بشكل تجريبي، لكن تحقيق ذلك صعب جداً.

الاستخدامات المأثورة والحالية

- مقوية الدميانة مقوية وعصجة للجهاز العصبي ولطالما اعتبرت مقوية للباه. ويرجع مفعولها المعقوي جزئياً إلى مكوناتها التيمول والمطهر والمعقوي.
- مضادة للاكتئاب الدميانة معروفة للحياة وذات مفعول منبه للجسم والعقل، تُعطى لمن يعاني من الاكتئاب المعتدل إلى المتوسط، والتعب العصبي، وتجعل منها خصائصها المنبهة والمصحة عشبة قيمة عندما يحدث الاكتئاب والقلق معاً، كما يحدث غالباً بعد الكرب الطويل الأمد.

■ مُصحة جنسية نظراً لأن الدميانة مولدة للتستوستيرون، يُنظر إليها دائماً باعتبارها عشبة للرجال مفيدة في علاج القذف المبكر والعنانة. غير أنها مفيدة للرجال والنساء على حد سواء باعتبارها مصحة لأعضاء التوالد عند كلا الجنسين.

■ المشكلات الفسائية غالباً ما تُعطى



الدميانة عشبة مقوية ممتازة للضعف الجسدي والتعب العصبي.

المهنت والزراعة

الدميانة موطنها خليج المكسيك وجنوبي كاليفورنيا وشمالى الجزر الكاريبية وناميبيا. وتزرع أيضاً في هذه المناطق، تُسنتبت الدميانة من البذور في الربيع وتفضل مناخاً حاراً ورطباً، تُقطف الأوراق عندما تزهى العشبة في الصيف.

الأنواع ذات الصلة

الزداع (*T. opifera*) والزداع درداري الورق (*T. ulmiifolia*) يستخدمان كمقويات في البرازيل وأميركا الوسطى.

المكونات الرئيسية

- أربوتين (حتى 70%)
- زيت طيار (نحو 0.5%)، دلتاكاديين (10%)، تيمول (4%)
- غليكوزيدات السبانوجين (نقرايلين)
- راتينج
- صمغ

الأجزاء المستخدمة

الأوراق تقطف في الصيف، ويصنع منها شاي ساخن وتستخدم في مجموعة واسعة من المستحضرات.



أوراق مجففة

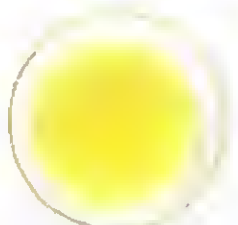


أوراق مخضنة

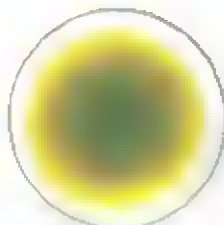
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



الأنقراص تحتوي عادة على اعتشاب أخضر، تؤخذ كمقو مرغ.



الصبغة (الإعدادها، ص 291) مقو عصبي ومضاد للاكتئاب. للاكتئاب المعتدل، تؤخذ 30 قطرة مع الماء 4 مرات يومياً.



المنقوع (الإعدادها، ص 290) مقو ومنبه للعنوي البولية. بشرب كوب واحد كمقو عام.

في الشببيات البولية، ويوجد هذا المكون في عدد من النباتات الأخرى، لا سيما عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*)، ص 168.

■ مليئة الدميانة مليئة معتدلة، مفيدة في علاج الإمساك الناتج عن ضعف عضلات الأمعاء.

الاستخدام الذاتي

■ القلق والاكتئاب والتوتر، ص 308.

الدميانة لدورات الحيض المؤلمة والمناخرة، وتستخدم بشكل خاص للصداع المرتبط بالحيض.

■ مطهرة بولية نظراً لأن الدميانة مدرة للبول ومطهرة بولية، فإنها مفيدة في علاج العدوي البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل urethritis. ويرجع هذا المفعول جزئياً إلى مكون الأربوتين الذي يتحول إلى هيدروكينون، وهو مطهر بولي قوي.



الدردار الأحمر شجرة كبيرة تعلو 18 متراً، لها جذع بني ولحاء خشبي أبيض ضارب إلى الرمادي على الأغصان.

الدردار الأحمر Slippery Elm

Ulmus rubra (Ulmaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

الأجزاء المستخدمة

اللحاء الداخلي لأشجار الدردار الأحمر بعمر 10 سنوات يُجمع في الربيع ويُسحق.

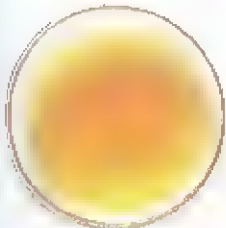
لحاء غصن

اللحاء يحتوي على لبنة يملأ الأوعية الدموية



لحاء مجفف

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



النقع بنزج ملعقة صغيرة معمرة مع 750 مل من الماء الدافئ. تنقع 5 دقائق. للإسهال، تشرب جرعة كاملة مرة أو اثنتين يومياً.



اللبنة للجروح، تضاف عدة قطرات من صيغة أزيرون الحدايق إلى ملعقة صغيرة من المسحوق، تُعجن وتوضع (ص 294).

البرشامات (الإعانة)، ص 291) لالتهاب القصبات، تؤخذ برشامة (300) مع 3-2 مرات يومياً.

المسحوق لمسح الهضم المعوي، تؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3-2 مرات يومياً. الأقراص تؤخذ للإسهال.

الاستخدامات الذاتية

- الإسهال عند الأطفال، ص 318.
- الدواسير، ص 302.
- للحموضة وعسر الهضم، ص 307.
- العُد والحبوب، ص 305.

الجنبة pleurisy والتدّرن (السل).

- الاستخدامات الخارجية عندما توضع العشبة خارجياً تطري الجلد وتحميه، كما أنها تعمل جيداً كلبخة مساحبة، الحبوب والشفايا

هذه العشبة الرائعة علاج لطيف وفعال لحالات تهيج أغشية الصدر المخاطية والتئيبات البولية والمعدة والأمعاء. وقد استخدمها الأميركيون الأصليون بعدة طرق مختلفة، كلبخة للجراح والحبوب والفروج والعيون الملتهبة، وداخلياً للحميات والزكام وشكاوى الأمعاء، والدردار الأحمر مذاق وملمس لثني «زلق».

الأبحاث

لثا الأبحاث المجراة على الدردار الأحمر محدودة، لكن مفعوله كعشبة ذات مقادير كبيرة من اللثا مفهوم جيداً. عندما تلامس العشبة مباشرة السطح الملتهبة، مثل البشرة أو الأغشية المعوية، تملأ النسيج المتتهيج وتغلفه وتحميه من الإصابة وتُسحب منه السموم أو المهيجات.

مفعول المنعكس عندما يتخذ الدردار الأحمر داخلياً يُعتقد على الأرجح أنه يُنبه متعكس النهايات العصبية في المعدة والأمعاء، مما يؤدي إلى امتصاص أغشية السبيل البولي للمخاط.



الدردار الأحمر يُغطي شجرة بيضاء محمرة تتكون من بكرة واحدة في الصيف.

المنبت والزراعة

الدردار الأحمر موطنه الولايات المتحدة وكندا ويشيع وجوده في جبال الأبلاش، تزدهر الأشجار في النجود والتربة الجافة. يُجنى اللحاء الداخلي للجذع والأغصان في الربيع.

الأنواع ذات الصلة

الدردار الأبيض (*U. americana*) يُستخدم بطريقة مماثلة للدردار الأحمر. وكان الموميكان يأخذونه للسعال، وفي أوروبا، كان اللحاء المجفف للدردار (*Ulmus* spp.) يؤخذ كمطر، وقد ذكره دسغوريدس لأول مرة في القرن الميلادي الأول.

المكونات الرئيسية

- لثا
- نشاء
- حموض التنيك

الأفعال الرئيسية

- مطر
- ملطف للجلد
- مغذ
- ملين

المشكلات البولية هذه العشبة علاج مفيد للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة المزمن.

الحالات التنفسية يُستخدم الدردار الأحمر لعلاج كل الحالات الصدرية وله مفعول ملطف لكل شيء من السعال والتهاب القصبات إلى ذات



القرّاص الكبير
نبته معمرة تعلو 1.5 متر.
لها أوراق رمحية الشكل
وأزهار خضراء وأسيديّة
صفراء.

القرّاص الكبير Nettle

Urtica dioica (Urticaceae)

رغم أن القرّاص معروف بلسعته، إلا أنه لطالما حظي بتقدير لغائته الطبية. ففي القرن الأول الميلادي، عدّد الطبيب الإغريقي ديسقوريدس مجموعة من استخداماته: الأوراق المفرومة حديثاً كضمادة للجروح النتنّة، والعصير لتزييف الأنف (الرعاف)، والأوراق الممزوجة مع المرّ لتخفيف الحُمى. واليوم يستخدم القرّاص من أجل حمى الكلا hay fever والتهاب المفاصل وفقر الدم، بل وحتى طفح القرّاص nettle rash.

الجذر:

- ستيرولات نباتية (ستيغماست - 4- إنزون وستيفماستيرول)

الأفعال الرئيسية

- مدرّ للبول
- مقو
- قابض
- يمنع النزف
- مضاد للأرجية
- يزيد من حليب الصدر (الأوراق)
- يخفض تضخم البروستات (الجذر)

الأبحاث

- الجذر: أكدت الأبحاث المسجّرة على جذر القرّاص الكبير في الولايات المتحدة وألمانيا واليابان قيمته كدواء لتضخم البروستات الحميد.

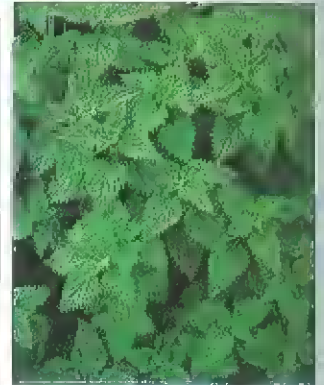
الاستخدامات المأثورة والحالية

- منقّط: يستخدم القرّاص بشكل رئيسي كعشبة منقّطة ومزيلة للسموم. وله مفعول مدرّ للبول، ربما بسبب محتواه العالي من القلاوونيات والبروتاسيوم، ويزيد من إنتاج البول وإزالة الفضلات. ويساعد كثيراً في الحالات الجلدية، مثل الإكزيمة عند الأطفال والمشكلات المتعلقة بالتهاب المفاصل، وبخاصة عندما يكون ضعف وظيفة الكلى واحتباس السوائل من مزاياها.

- قابض: يبطئ القرّاص أو يوقف نزيف الجروح ونزيف الأنف، وهو مفيد للنزيف الحيضي.

- الأرجيات: القرّاص مضاد للمستازجات، يعالج حمى الكلا والربو وحالات الجلد المستحك وعضات الحشرات. ويمكن استخدام العصير لعلاج لسعات القرّاص.

- استخدامات إضافية: تنفيد الأوراق فقر الدم وتحسن من حليب الثدي. ويستخدم الجذر اليوم لعلاج تضخم البروستات.



القرّاص الكبير يمكن أن يطهى كخضرة وله مذاق شبيه بالسبانخ.

المنبت والزراعة

ينمو القرّاص في الأقاليم المعتدلة في نصف الكرة الشمالي وإفريقيا الجنوبية والأندلس وأستراليا. تقطف الأغصان النضرة في الربيع لاستخدامها كمقوّ وخضرة، وتقطف الأجزاء الهوائية والأوراق في الصيف عندما تُزهر النبتة. ويُقلى الجذر في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يُستخدم القرّاص المحرق (*U. urens*) بطرق مماثلة لاستخدام القرّاص الكبير ويستخدم أيضاً للمعالجة المثلية homeopathy. وكان القرّاص الكاوي (*U. pilulifera*) النوع الأكثر استخداماً من قبل الرومان للنشرّي، urticaria (اللسع بالقرّاص لحث الدم على بلوغ السطح)، وهو ما كانوا يفعلونه للتدفئة.

المكوّنات الرئيسية

الأجزاء الهوائية:

- قلاوونيات (كويرسيتين)
- أمينات (هستامين، كولين، أستيل كولين، سيروتونين)
- غلوكوكينون
- معادن (كلسيوم، بروتاسيوم، حمض السيليسيك، حديد)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية من كل خضرة مقوّية وتستخدم لإنتاج مستحضرات طبية.

تتركز مستويات عالية من المغذبات في الأوراق



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (الإعداد، من 290). لتضخم البروستات، يُشرب كوب واحد يومياً.

مرهم الأوراق (الإعداد، من 294). للإكزيمة، يفرك بمسحاء.

جساء أوراق القرّاص والجذر والبصل غني بالحديد. يشرب بانتظام.

برشامات الجذر (الإعدادها، من 291). لدورات الحيض الشديدة، تؤخذ كبسولة 100 مل 3 مرات يومياً.

نقع الأوراق (الإعدادها، من 290) يشرب 200 مل يومياً كمقوّ. صيغة الجذر (الإعدادها، من 291) تساعد الحالات الأرجية والجلدية. لحمى الكلا، تؤخذ ملعقة صغيرة مخففة بـ 100 مل من الماء مرتين يومياً.

الاستخدامات الذاتية

- التهاب الأنف الأرجي بما في ذلك حمى الكلا، من 300.
- الربو المعتدل، من 301.
- غلغ الحفاض، من 308.

- طفح القرّاص، من 303.
- العضّات واللسعات، من 303.
- فقر الدم الناتج عن النزيف الحيضي، من 301.
- نزيف الأنف (الرعاف)، من 310.



الناردين المخزني
نبات معمرة منتصبة تنمو
1.2 متر، لها أوراق ريشية
متقسمة وأزهار فرنقلية.

الأجزاء المستخدمة

الجذر والجذور يُقْلَعَان في الخريف عندما يحترقان
على أعلى مستويات من المكونات الفعالة.



جذر وجذور
مجفّفان

الفالبيوتريانات هي
الجذور والجذر
تحت على النوم

جذر وجذور
غضبان

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات: يمكن أن يسبب النعاس، لا يؤخذ الناردين المخزني عند أخذ
نظائير منومة.



الأقراص تحتوي غالباً على أعشاب أخرى.
تؤخذ للكرب أو القلق.



المسحوق يمكن أخذه
كشرابات (لإعدادها،
ص 291). للأرق، يؤخذ
2-1 برشامة 500 ملغ ليلاً.



الصبغة (لإعدادها،
ص 291). للقلق، تؤخذ 20
قطرة في ماء ساخن 5 مرات
يومياً على الأكثر.

المغلي (لإعدادها، ص 290). يؤخذ 100-25 مل كمرّن ليلاً

الكرب والقلق.

الاستخدامات الذاتية

- الأرق، ص 309.
- الأرق الناتج عن ألم الظهر، ص 313.
- التعب العصبي، ص 309.
- التوتر السابق للحيض، ص 309.
- القلق المزمن، ص 308.

الإثارة
■ مرخّ فعال برخي الناردين
المخزني العضلات المفرطة التقلص،
وهو مفيد لتوتر الكتف والرقبة والربو
والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية
وآلم الحيض وتشنج العضلات،
■ فرط ضغط الدم يستخدم
الناردين المخزني مع أعشاب أخرى في
علاجات لفرط ضغط الدم الناتج عن

Valerian المخزني، سنبل الحدايق Valeriana officinalis (Valerianaceae)

استخدم الناردين المخزني كمرّن ومرخّ منذ أيام الرومان على الأقل.
وقد عرفه ديسقوريدس في القرن الأول الميلادي وأسماءه «فوه» phu، وهو
صوت ما يقال عند شمّ رائحته الكريهة. يساعد الناردين المخزني في
تفريغ الكرب وأصبح علاجاً متزايد الشهرة في العقود الحديثة، وهو
مرخّ آمن غير إدماني يخفّض التوتر العصبي والقلق ويحث على النوم
المريح.

الأفعال الرئيسية

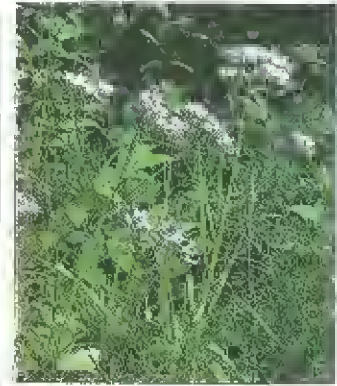
- مرّن
- مرخّ
- يفرّج تشنّج العضلات
- يفرّج القلق
- يخفّض ضغط الدم

الأبحاث

■ الخصائص العلاجية أكدت
الأبحاث الواسعة في ألمانيا وسويسرا
أن الناردين المخزني يحدّث على النوم
ويحسن نوميته ويخفّض ضغط الدم،
■ المكونات الفعالة الفالبيوتريانات
مرنّة ومخدّنة تحثّ على النوم، وثمة
مكونات أخرى مسؤولة عن مفعول
الناردين المخزني، لكن لم يتم التعرف
إليها بعد
■ الجهاز العصبي يخفّض الناردين
المخزني النشاط العصبي بإطالة
مفعول ناقل عصبي مثبط.

الاستخدامات المتأثّرة والحالية

■ الاستخدامات التاريخية الناردين
المخزني المعروف «بالعشبة الشافية»
في القرون الوسطى كانت تنسب إليه
عدة مزايا، لا سيما شفاء الصرع. في
سنة 1592، نشر فابريوس
كالومنا Calomna ملحقاً مفصلاً عن
الأعشاب الطبية يدّعي فيه أنه شفا
الصرع بهذه العشبة،
■ الاضطرابات المرتبطة بالكرب
بخفّض الناردين المخزني فرط النشاط
العقلي والإثارة العصبية فيساعد الناس
الذين يصعب عليهم «التوقّف عن
التفكير»، وهو مفيد لأي حالة تقريباً
مرتبطة بالكرب، وله عموماً تأثير
مهديء للعقل لا مرّن بشكل مباشر،
■ القلق والأرق يمكن أن يفرّج
الناردين المخزني كثيراً من أعراض
القلق، بما في ذلك الرعاش والهلع
والخفقان والتعرّق، وهو علاج مفيد
للأرق سواء كان سببه القلق أم فرط



الناردين المخزني يساعد في خفض
الكرب، ويعتقد أن اسمه مشتق من
اللاتينية Valere، أي «معافى».

المنبت والزراعة

الناردين المخزني موطنه أوروبا
وشمال آسيا، وينمو في البرية في
ظروف رطبة، ويؤخذ في وسط أوروبا
وشرقيها، يستنبط من البذور في
الربيع ويُقْلَع جذر وجذور النباتات
بحجم السننتين في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

يعطى ناردين جنوب إفريقيا (V. capensis) للوهستيريا والصرع، ويوجد
ناردين هاردويك (V. hardwickii) في
الصين وإندونيسيا ويؤخذ كمضاد
للتشنج. وقد استخدم ناردين
المستفحات (V. uliginosa) للمغص
وأعراض الإياس من قبل شعب
المينوميبي في أميركا الشمالية.
ويستخدم الناردين الأزرق
(V. wallichii) في الهماليا بطريقة
مماثلة للناردين المخزني تقريباً.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (حتى 1.4%)، بما في ذلك
أسيتات البورنيل والبيتا-كارفيلين
■ إيريدويدات (فالبيوتريانات) -
فالترات، إيزوفالترات
■ قلوانيات



رعي الحمام
نبات معمرة نجيلية تملأ
مشرقاً واجماً، لها سوق
رفيعة قاسية وسنابل
أزهار صغيرة ليلكية.

رعي الحمام المخزني، حشيشة الأوجاع Vervain *Verbena officinalis* (Verbenaceae)

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية لها تأثير مقو
للجهاز العصبي والهضم،
وتستخدم طبياً منذ آلاف
السنين في أوروبا والصين.

رعي الحمام له
سوق نحيلة
مزهرة شبيهة
بالعصي، تقريباً



أجزاء هوائية مجففة



أجزاء هوائية غضة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تلميحات لا تتجاوز الجرعة المذكورة. يمكن أن يسبب رعي الحمام الألبا (إذا أقرط في تناوله)
لا يؤخذ أثناء الحمل.



الصبيغة (إعداداً، ص 291) مقو
مرخ ومهدئ، للكرب والقلق،
تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مخففة
في كوب من الماء 3 مرات يومياً.



المسحوق يمكن استخدامه
كمعجون أسنان. تترك به الأسنان
بانتظام لتنظيفها وحمايتها

لطالما نسبت خصائص سحرية إلى رعي الحمام المخزني واستخدمه
«الكهنة الدرويد» Druids في بريطانيا القديمة وبلاد الغال، وهو دواء
عشبي مأثور في الصين وأوروبا على السواء. وقد أطلق ديو سقوريدس
في القرن الميلادي الأول على رعي الحمام المخزني اسم «العشبة
المقدسة» واستمر تناوله عدة قرون كدواء عام. له خصائص مقوية
ومصحة ويستخدم لتفريج الكرب والقلق وتحسين الوظيفة الهضمية.

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ الخصائص الثابتة ثمة بعض
خصائص مشهورة لرعي الحمام
المخزني رغم ضعف الأبحاث المجرأة
عليه. فهو يؤثر على الجهاز العصبي
شبه الودي وله مفعول منبه للرحم.
ورعي الحمام من ينشط الهضم وتسبب
جرعه العالية القيء. وقد يكون مكونه
الفرينالين، وهو ملين معتدل، المسؤول
عن ذلك.

■ مقو للهضم يحسن رعي الحمام
المخزني امتصاص الغذاء لأنه مقو
للهضم.

■ الجهاز العصبي يحظى رعي
الحمام المخزني بالتقدير كمصح
للجهاز العصبي. وهو مفيد بوجه
خاص للتوتر العصبي، ويُعتقد أن له
مفعولاً معتدلاً مضاداً للاكتئاب،
ويستخدم خصيصاً لعلاج القلق
والتعب العصبي الذي يلي الكرب
الطويل الأمد.

■ النقاثة رعي الحمام مقو مثالي
لمن يتعافون من مرض مزمن نظراً لأن
يساعد على الهضم ويصح الجهاز
العصبي.

■ الصداع والشقيقة يخفف رعي
الحمام المخزني الصداع، ويستخدم
في طب الأعشاب الصيني من أجل
الشقيقة المرتبطة بالدورة الحيضية

■ استخدامات أخرى لرعي الحمام
كثير من الاستعمالات الطبية الأخرى.
يعطى لليرقان والربو والأرق وحصى
المرارة والتوتر السابق للحيض
والحمى (وبخاصة في مستهل
الأنفلونزا). كما يساعد رعي الحمام
تقلصات المخاض ويزيد من تدليب
الثدي

الاستخدامات الذاتية

■ التعب العصبي، ص 309.
■ التوتر السابق للحيض، ص 315.



رعي الحمام المخزني كان يعتقد أنه
يجلب الحظ في القرون الوسطى.

المنبت والزراعة

ينمو رعي الحمام المخزني برياً في
أحاء كثيرة من أوروبا وشمال إفريقيا
فضلاً عن الصين واليابان. يستتبت من
البنور في الربيع أو الخريف ويزدهر
في التربة الجيدة التصريف في موقع
مشمس. تجنى الأجزاء الهوائية في
الصيف عندما تزهر النبتة.

الأصناف ذات الصلة

في منطقة الكاريبي، يؤخذ رعي الحمام
الكاريبي (*V. domingensis*) كمقو مر
ويستخدم للجروح والصداع.

المكونات الرئيسية

■ إيريبيديات مرة (فربين، فربنالين)
■ زيت طيار
■ قلوانيات
■ نشا
■ حموض الثنيك

الأفعال الرئيسية

■ مؤثر عصبي
■ مقو
■ مركب معتدل
■ بنبه إفراز الصفراء
■ من معتدل



البلسان الأبيض
خضبة أو شجرة معلقة
تعلو، أمتار لها أوراق
مفصصة وأزهار بيضاء،
وشعر إلهليجي أحمر.

البلسان الأبيض، الأفلوس الثلجي Cramp Bark, Guelder Rose *Viburnum opulus* (Caprifoliaceae)

النباتات الطبية الرئيسية

البلسان الأبيض موطنه أمريكا الشمالية وأوروبا، وقد أقر سنة 1960 في كتيب الوصفات القومي الأمريكي US National Formulary كعلاج مركن للحالات العصبية وكضاد للتشنج في علاج الربو. والاستخدام الطبي الأساسي للعشبة هو تفريغ تشنج العضلات وحالات أخرى كالمغص أو الحيض المؤلم، التي يسببها تقلص المفرط للعضلات.

البلسان الأبيض لأبحاث مستفيضة حتى الآن، وهناك أيضاً بعض الالتباس بشأن المكونات الفعالة التي يحتوي عليها والمكونات الموجودة في الأفلوس الأسود (*V. prunifolium*).

الاستخدامات المأثورة والحالية

■ علاج أمريكي محلي استخدم شعب النمساوي في (أمريكا الشمالية) البلسان الأبيض لتشنج العضلات وآلام الجسم، في حين استخدمه شعب البينوبسكوت لعلاج الغدد المتورمة والنكاف mumps.

■ مرخ للعضلات البلسان الأبيض فعال في تفريغ العضل المفرط التوتر، سواء كان عضلة ملساء في الأمعاء أو المجاري التنفسية أو الرحم، أم عضلة مخططة (مرتبطة بالهيكل العظمي) في الأطراف أو الظهر، ويمكن أن يؤخذ داخلياً أو يوضع موضعياً لتفريغ توتر العضلات، وتعالج العشبة أيضاً الأعراض الناشئة من فرط توتر العضلات، بما في ذلك المصاعب التنفسية في الربو وآلم الحيض الناشئ عن فرط تقلص الرحم.

■ ولتشنج العضل الليفي وآلم الظهر، غالباً ما تُمزج اللوبيلية المنفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108) مع البلسان الأبيض. ونقرج العشبة أيضاً الإسهال والمغص ومتلازمة الأمعاء الهيجية، فضلاً عن الأعراض الفيزيائية للتوتر العصبي.

■ التهاب المفصل في بعض حالات التهاب المفصل، حيث يسبب ضعف المفاصل وآلم تقلص العضلات حتى تقسو تقريباً، يمكن أن يُحدث البلسان الأبيض تفريجاً ملحوظاً. ومع ارتخاء العضلات، يتحسن تدفق الدم إلى المنطقة وتزال الفضلات، مثل حمض اللكتيك وتستعاد الوظيفة السوية.

■ استخدامات أخرى يشيع استخدام البلسان الأبيض في علاج ارتفاع ضغط الدم وغير ذلك من



البلسان الأبيض يحمل عنبات حمراء زاهية مميزة في الخريف.

المنبت والزراعة

ينمو البلسان الأبيض في الغابات وأسيجة الشجيرات والأجمات في أوروبا وأمريكا الشمالية. يُستنبث من البذور التي تزرع في الخريف. يجمع لحاء الأغصان في الربيع والصيف عندما تُزهر النبتة.

الأنواع ذات الصلة

الأفلوس الأسود (*V. prunifolium*، ص 279) يستخدم بشكل متبادل في الغالب مع البلسان الأبيض، لكن يعتقد أن له عملاً أكثر تحديداً على الرحم.

المكونات الرئيسية

- كينونات مائية (أربونين)
- كومانينات (سكوبوليتين)
- حموض الثنيك (3%)
- راتينج

الأفعال الرئيسية

- مضاد للتشنج
- مركن
- قابض
- مؤثر عصبي

الأبحاث

- المكونات الفعالة لم يُخضع

الأجزاء المستخدمة

الحاء يُقشر عن الشجرة بشرائح طولية في الربيع والصيف، ويحب الخرص على ترك ما يكفي من الحاء للشجرة لكي تعيش.



لحاء مجفف

لحاء غصن



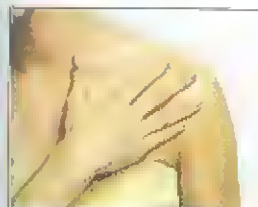
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



المغلي (إعداده، ص 290)
لألم الحيض، يؤخذ 1/2
كوب كل 3 ساعات.



الصبيغة (إعدادها، ص 291) تستخدم
للعلاج الطويل الأمد للتوتر العضلي.
لمتلازمة الأمعاء الهيجية، يؤخذ 1/2 ملعقة
صغيرة مخفلة بالماء الساخن مرتين يومياً.



الدهون (إعداده، ص 295) يفرج آلم
العضلات، يترك على الرقبة المتتيبسة
والكتفين.

مشكلات دوران الدم.

الاستخدامات الذاتية

- آلم الحيض، ص 315.
- آلم الظهر، ص 313.
- الإسهال التشنجي، ص 307.

- تشنج المعدة، ص 305.
- ضعف دوران الدم في اليدين والقدمين، ص 302.
- مصاعب التنفس، ص 301.
- المغص وتشنج العضلات، ص 312.



الأرثد
شجرة عطرية مغطاة تملو 7
أمتار، لها أوراق شبيهة
بأوراق النخيل وأزهار
لبليكة صغيرة.

الأرثد، حب الفقد Agnus Castus, Chaste Tree

Vitex agnus-castus (Verbenaceae)

كان الأرثد معروفاً بشكل جيد في الأزمنة القديمة، وذكر في ملحمة «الإلياذة» لهوميروس في القرن السادس قبل الميلاد كرمز للعفة القادرة على دفع الشر. وكان يعتقد كما يوحى اسمه في الإنكليزية - «شجرة العفة» - بأنه يخفف الرغبة الجنسية، وكان يمسحه الرهبان لخفض الغريزة الجنسية غير المرغوب فيها. وقد أثبتت الأبحاث أن للأرثد مفعولاً هرمونياً، ويستخدم اليوم للمشكلات الحوضية والعقم.

يزيد إنتاج حليب الثدي

الأبحاث

■ الخصائص الهرمونية لازالت الأبحاث جارية على الأرثد منذ أكثر من 30 سنة في بريطانيا وألمانيا. ومن الواضح أن للعنبات تأثيراً هرمونياً مثيراً في الجسم، لكن المكونات المسؤولة عن ذلك لم تحل.

■ هرمونات جنسية ذكورية يعتقد أن عنبات الأرثد مضادة لتوليد الأندروجين وتنبط عمل الأندروجينات (هرمونات الجنس الذكورية).

■ هرمونات جنسية أنثوية أشارت دراسة في ألمانيا سنة 1988 أن للعنبات تأثيراً مولداً للبروجسترون، وتعمل على الغدة النخامية التي تنظم دورة الحيض، وقد بينت بعض التجارب أن للأرثد أهمية في علاج المتلازمة السابقة للحيض وفي زيادة الخصوبة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

■ منظم للهرمونات الأرثد من أهم الأعشاب لتنظيم الهرمونات النسائية، فزيادة توليد البروجسترون، يساعد الأرثد في موازنة إنتاج المبيضين للبروجسترون والأستروجين في أثناء الدورة الحوضية.

■ المشكلات الحوضية يصف العشابون الغربيون الأرثد لعلاج المشكلات الحوضية التي تتراوح بين المتلازمة السابقة للحيض وكثير من الأعراض التي تصاحبها وبين عدم انتظام دورة الحيض أو غيابها، للمتلازمة السابقة للحيض، يجب أن تؤخذ العشبة لعدة أشهر للحصول على الفائدة القصوى التي غالباً ما تكون هامة، حيث ينخفض انتفاخ البطن وتورم الثديين والمهبل والهيوجة والاكتئاب.

الأجزاء المستخدمة

العنبات تُغطف في الخريف وتستخدم لعلاج مشكلات الخصوبة النسائية.



عنبات مجففة

تحتوي العنبات المجففة المحمرة الصغيرة على مواد هرمونية

عنبات غضة

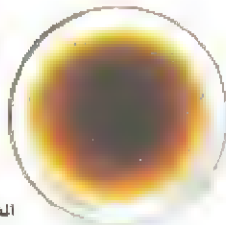


المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبية الإفراط قد يسبب الصداع (تفصيل الحام).



الإقرص تؤخذ للمتلازمة السابقة للحيض.



الصيغة (لإعدادها من 291)، للدورة الشهرية غير المنتظمة، تؤخذ 40 نقطة مع الماء يومياً لمدة 3 أشهر.

العقم ناتجاً عن تدني مستويات البروجسترون.
■ صعوبة الإرضاع يمكن أن تؤخذ العنبات لزيادة إدرار الحليب.

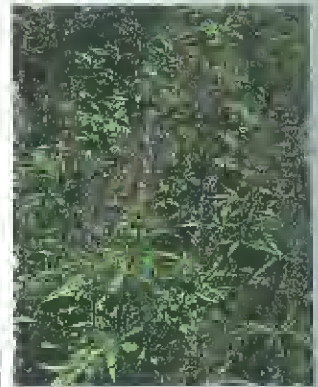
الاستخدامات الذاتية

■ تدني مستويات الأستروجين والبروجسترون، من 316.
■ الدورة الشهرية غير المنتظمة، من 315.
■ المساعدة على الحمل، من 316.

■ دورات الحيض غير المنتظمة تساعد العشبة في تنظيم الحيض غير المنتظم، حيث تعمل إلى تقصير الدورة الطويلة وإطالة الدورة القصيرة.

■ أعراض الحيض الأخرى الأرثد قيم في علاج المشكلات الأخرى التي يمكن أن ترتبط بدورة الحيض، مثل الشقيقة والغث (حب الشباب).

■ العقم يمكن أن يساعد الأرثد بعض النساء اللواتي يسعين إلى الحمل إذا كان



الأرثد يجعل أزهاراً لبليكة صغيرة عطرة في الصيف تنمو ملقحة على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة

الأرثد موطنه حوض البحر الأبيض المتوسط وغربي آسيا. يزرع في المناطق شبه المدارية حول العالم، وقد أصبح وجوده طبعياً في كثير من الأقاليم. يستنبت من البذور في الربيع أو الخريف، وتُجنى العنبات الناضجة في الخريف.

الأنواع ذات الصلة

الأرثد قريب بعيد لرعي الصمام المخزني (*Verbena officinalis*، ص 147) والليونة الليمونية (*Lippia citrodora*، ص 227) باعتبارها عضواً في فصيلة الأرثديات (*Verbenaceae*).

المكونات الرئيسية

■ زيت طيار (سينول)
■ قلوانيات (فيتيسين)
■ فلانويينات (كاستيسين)
■ إيريدويدات (أوكويبين، أغنوسيد، بروسوسيد)

الأفعال الرئيسية

■ ينظم إنتاج الهرمونات مولد للبروجسترون



الويثانيا المنومة
نبات قوية تملأ 1.5 متر
لها أوراق بيضوية وأزهار
صفراء مخضرة أو زاهية.

الأجزاء المستخدمة

أوراق غضة

الأوراق تحتوي على
معظم الـ بيتانولينات، وهي
المركبات التي تليين
الخلايا السرطانية



أوراق مجففة

الجذر
يُسحق أو يُسحق
مغلياً ويؤخذ كشراب
مهدوء.

جذر غص

جذر مجفف

العنبات تمضغ في
الهند للمساعدة أثناء
الاختلاج

عنبات غضة

عنبات مجففة

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



مغلي الجذر (إعدادها، ص 290). للكرب،
يغلي 5 غرامات مع 100 مل من الماء،
ويؤخذ مرتين يومياً.

مسحوق مصنوع من الأوراق.
لفقر الدم، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة
في قليل من الماء مرة يومياً.

البرشامات المصنوعة من الجذر المسحوق (إعدادها، ص 291). للتعطيل العصبي، يؤخذ
1-2 غرام يومياً مع الماء.

الويثانيا المنومة Withania

Withania somnifera (Solanaceae)

أطلق على الويثانيا المنومة اسم «الجنسنغ الهندي» لأنها تستخدم في الطب الأيورفيدي بطريقة مماثلة جداً لاستخدام الجنسنغ في الطب الصيني. لزيادة الحيوية والمساعدة على الشفاء بعد مرض مزمن. ويعني اسمها بالهندية «رائحة الحصان»، ولا يشير غط إلى رائحتها بل إلى قوة الحصان أيضاً، ما يعني استخدامها كعشبة مقوية وباهية. وقد أكدت الأبحاث استخداماتها الماثورة.

مضادة للالتهاب، كما أنها تثبط نمو الخلايا السرطانية. وقد تقيد العشة في الأمراض الالتهابية المزمنة مثل الذئب lupus والتهاب المفصل الرثيائي والوقاية من السرطان. مزيد من الأبحاث أشارت التجارب سنة 1980 إلى أن العشة تزيد مستويات الهيفوغلوبين وتقلل أبيضاض الشعر وتحسن الأداء الجنسي. كما أنها تساعد في الشفاء من الأمراض المزمنة.

الاستخدامات الماثورة والحالية

مقوية أيورفيدي تحظى الويثانيا بتقدير في الطب الأيورفيدي

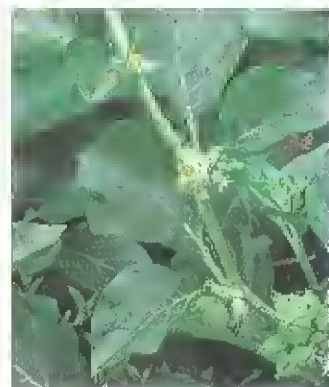
لخصائصها المقوية، لا سيما قدرتها على استعادة الحيوية عند من يعانون من فرط العمل أو التعب العصبي. وتعتبر أنها تخفف «القنات» والكافا (انظر ص 35). وقد ذكر روبرت سفوردي في كتابه «الأيورفيدا والحياة والصحة والنعمير» (Ayurveda, Life, Health and Longevity) (أركانا، 1992) أنها «تصفي العقل وتهدئ الأعصاب وتغذيها وتحث على النوم المريح». فصحة نصيح دسغورديس في القرن الأول الميلادي باستخدام الويثانيا المنومة كمقو. وتستخدم اليوم بشكل رئيسي في الغرب كمصغ لكبار السن والمصابين بمرض مزمن.

الكرب الطويل الأمد يخفضها لفرط النشاط والحث على الراحة والاسترخاء. تقيد الويثانيا المنومة في مقاومة الضعف الذي يرافق الكرب الطويل الأمد

فقر الدم إن المحتوى العالي من الحديد للويثانيا المنومة يجعلها مفيدة لفقر الدم

الاستخدامات الذاتية

الخصوبة الذكورية، ص 308، 319. الكرب الطويل الأمد والاختلاج، ص 316.



الويثانيا المنومة لها خصائص طبية قوية أثبتتها الأبحاث.

المنبت والزراعة

توجد الويثانيا المنومة في الهند وحوض المتوسط والشرق الأوسط. تستثبت من البذور أو الفسائل في الربيع، وتُجنى الأوراق في الربيع والثمار والجذر في الخريف.

المكونات الرئيسية

قلوانينات
لاكتونات ستيريوبيدية (ويتانولينات)
حديد

الأفعال الرئيسية

مكيفة
مقوية
مركئة

الأبحاث

الأبحاث الهندية أجريت أبحاث واسعة على الويثانيا المنومة في الهند. القلوانينات أشارت الدراسات سنة 1965 إلى أن القلوانينات مركئة وتخفف ضغط الدم وتخفف سرعة نبض القلب.

الويثانولينات بينت الأبحاث سنة 1970 أن الويثانولينات المشابهة للمهرمونات الستيرويدية في الجسم



الديش الشائك
حبة معبلة تغلي 3
أشجار، لها أغصان
رمادية شائكة وأوراق
مركبة

الديش الشائك Prickly Ash, Toothache Tree *Zanthoxylum americanum* (Rutaceae)

الديش الشائك موطنه أميركا الشمالية، وهو عشبة مدقنة ومنجّهة لدوران الدم. وقد حظيت بتقدير عالٍ من قبل الأميركيين الشماليين المحليين من أجل خصائصها الطبية، وكانت اللحاء والعنبات تُمضغ لتخفيف الرثية (الروماتيزم) وآلم الأسنان. واليوم، يعطى الديش الشائك أساساً لحالات التهاب المفصل والرثية، لكنه مفيد أيضاً في بعض المشكلات الهضمية وفروخ الساق.

الأجزاء المستخدمة



نبغة غضة

اللحاء يعتبر أن له مفعولاً
أقوى من العنبات.
يستخدم في
المستحضرات للتخفيف
جريان الدم.

لحاء غصن



لحاء مقطع مجفف



عنبات مجففة

العنبات
واللحاء كانوا
يُستخدمان لآلم
الأسنان

العنبات تصنع
منها علاجات
لضعف دوران الدم.

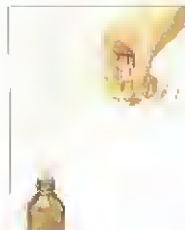
المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يُستخدم أثناء الحمل، لا يؤخذ داخلياً عند الإصابة بحالات معدية التهابية.



صبغة اللحاء (الإعاريء، ص 291)،
للتهاب المفصل، يؤخذ 20 قطرة
مع الماء 3 مرات يومياً.

المغلي لضعف دوران الدم: تغلي 3 ملاعق
صغيرة من الزنجبيل و 3 ملاعق صغيرة من
عنبات الديش الشائك مع 750 مل من الماء
(انظر ص 290). يؤخذ كوب مرتين يومياً.



الأقراص تؤخذ الأقرص، التي تحتوي على
أعشاب أخرى في الغالب، من أجل التهاب
المفصل والرثية (الروماتيزم).

الدهون لضعف دوران الدم في الرجلين، يصنع مغلي من
اللحاء (ص 290) ويوضع.

نيو هركولين
حموض التنيك
رانيبنجات
زيت طيار

الأفعال الرئيسية

منبه لدوران الدم
يزيد التعرق
مضاد للرثية
طارد للريح

الاستخدامات المأثورة والحالية

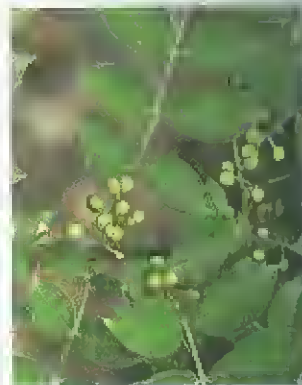
عشبة أميركية شمالية كان الديش
الشائك علاجاً أميركياً شائعاً محلياً
لآلم الأسنان والرثية. وقد استخدم في
الولايات المتحدة في القرن التاسع
عشر كممنّبه لدوران الدم ولعلاج التهاب
المفصل، وقد أدرج اللحاء في دستور
أدوية الولايات المتحدة من 1820 إلى
1926.

الحالات الرثيية: يعتبر العشابون
الغربيون الديش الشائك علاجاً رئيسياً
للمشكلات الرثيية ومشكلات التهاب
المفصل فهو ينبّه تدفق الدم إلى
المفاصل المؤلمة والمتهبّة ويمنّح
على مزويد هذه المنطقة بالأكسجين
والمغذيات وإزالة الفضلات منها.
دوران الدم: الديش الشائك يحسّن
دوران الدم في حالة العرج المؤقت وباء
راينو Raynaud، وهما حالتان تضيق
فيهما شرايين الأطراف فتتحول دون
وصول دم كافٍ إلى عضلات اليدين
والرجلين.

استخدامات أخرى: يفرّج الديش
الشائك الريح وانتفاخ البطن والإسهال،
ويقوّي الهضم، يوضع موضعياً لعلاج
فروخ الرجلين ومرض التهاب الحوض
المزمن.

الاستخدامات الذاتية

آلم الظهر، ص 313.
ضعف الدوران، ص 302.



الديش الشائك مضاد للرثية ويحسن
دوران الدم.

المنبت والزراعة

الديش الشائك موطنه جنوبي كندا
والأنحاء الشمالية والوسطى والغربية
من الولايات المتحدة، وهو يفضل
المواقع الرطبة الظليلة مثل الغابات.
تُسبّبت من البذور في الخريف، يُجنى
اللحاء في الربيع وتُقطف العنبات في
الصيف.

الأنواع ذات الصلة

بنمو الديش الهراوي - *Z. clava*،
Z. clavata في جنوبي الولايات المتحدة
حيث يُستخدم بشكل متبادل مع الديش
الشائك. ويعطى الديش البنجي *Z.*
bungeanum في طب الأعشاب
الصيني عن أجل انماط أمراض البرد
المسببة لآلم البطن. ويؤخذ ديش
جنوبي إفريقيا *Z. capense* من أجل
المغص في جنوب إفريقيا، والديش
المسمى *Z. zanthoxyloides* عشبة
إفريقية غربية مأثورة من أجل الحالات
الرثيية.

المكونات الرئيسية

غلوانيات (كلبريثرين)
مركلائين
ليغانينات (سارنين)

الذرة الصفراء، شَعَر الذرة Maize, Cornsilk, Indian Corn

Zea mays (Gramineae)

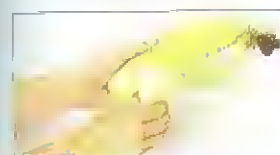
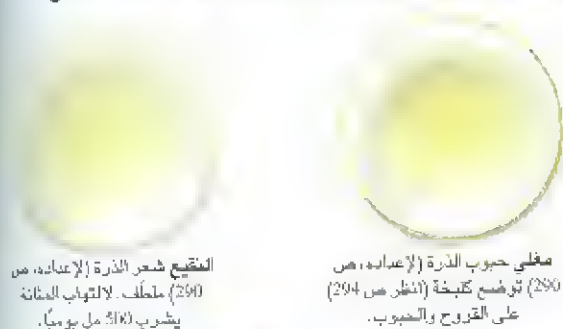
النباتات الطبية الرئيسية

الذرة الصفراء
عشبة حولية تملو 4
أمتار، لها أزهار ذكورية
شبيهة بالريش الكبير.
وتنتج الأثمار الأنبوبية
أكوارة

الأجزاء المستخدمة



المستحضرات الرئيسية واستخداماتها



برشامات شعر الذرة (لإعدادها، ص 291). للوذمة، يؤخذ غرامان يومياً.
صبغة شعر الذرة (لإعدادها، ص 291) لالتهاب المثانة، يمزج 80 مل مع 20 مل من صبغة البازوسنة، وتؤخذ ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً.

في الصين لعلاج احتباس السوائل واليرقان.

الاستخدامات الذاتية

احتباس السوائل أثناء الحمل، ص 317.
العداوي البولية، ص 314.

التهاب المثانة يمكن تفريق التهاب المثانة المزمن بشعر الذرة، وهو ملحق مفيد لعلاجات التهاب المثانة الحادة الأخرى.

علاج صيني يُستخدم شعر الذرة

الذرة الصفراء هي القوت الرئيسي لأمريكا الوسطى والجنوبية منذ 4000 سنة على الأقل، ويُستخدم طبياً أيضاً بطرق شتى لا حصر لها. فقد أعطى شعب الأزتيك مغلي حبوب الذرة للزحار dysentery و «حرقه القلب» ولزيادة إنتاج حليب الثدي. ولطالما كان شعر الذرة القسم الأكثر استخداماً على الصعيد الطبي، وهو ذو قيمة عظيمة في علاج الحالات البولية.

مدر للبول
ينبه إفراز الصفراء باعتدال
يخفض ضغط الدم بطف

الأبحاث

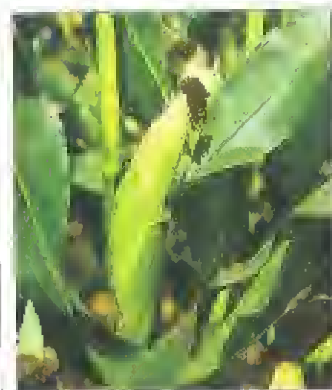
إنتاج الصفراء يعتقد أن شعر الذرة ينبه إنتاج الصفراء ويحسن جريانها من الكبد عبر قنوات الصفراء.
علاج لدوران الدم أشارت الأبحاث في الصين إلى أن شعر الذرة يخفض ضغط الدم ويقلل وقت تخثر الدم.

الاستخدامات المأثورة والحالية

عشبة مأثورة استخدم الميركيون المحليون حبوب الذرة لمجموعة واسعة من الشكاوى. تُصنع منه لبخة فعالة استخدمتها شعوب المايا والإنكا لعلاج الكدمات والتورمات والقروح والحبوب وحالات مشابهة. وذكر فوغل Vogel في كتاب الطب الهندي الأمريكي (American Indian Medicine, 1970) أن «الهنود السيكاسو عالجوا الجلد المستحك الذي يلي قروح عند حكة بحرق أكوار الذرة القديمة ووضع الجزء المصاب فوق الدخان».

علاج بولي شعر الذرة مدر مفيد للبول من أجل كل مشاكل الجهاز البولي تقريباً، ومرد ذلك جزئياً محتواه المهم من البوتاسيوم. فهو يطفئ بطانة الكبيبات البولية والمثانة ويرخيها، ما يفرج التهييج ويحسن جريان البول وطرحه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وجذر الإحليل ولعسر التبول، كما في حالة اضطرابات البروستات.

حصى الكلى يُعتقد أن لشعر الذرة تأثيراً مفيداً على الكلى، إذ يخفض تشكّل حصى الكلى ويفرّج بعض أعراض الحصى الموجودة.



الذرة الصفراء، أسمها اللاتيني يعكس قيمتها. Zea تعني «سبب الحياة» و mays تعني «أمتار».

المنبت والزراعة

تزرع الذرة الصفراء في كل أنحاء العالم تقريباً، وموطنها الأندلس وأمريكا الوسطى، ولعلها نشأت في البيرو. تُستنبث من البذور في الربيع، ويُجنى شعر الذرة مع الأكوار الناضجة في الصيف ثم تفصل وتجفف.

أنواع أخرى

راهوب الذرة (Usilago Zeae)، وهو فطر ينمو على الذرة الصفراء، يُستخدمه شعب زوني في نيو مكسيكو لتسريع الولادة ووقف النزيف الرحمي.

المكونات الرئيسية

غلانينات (مايسين)
قلوانينات
الأنثويين
صابونينات
زيت طيار (نحو 0.2%)
لثا
فيتامينات C و K
بوتاسيوم

الأفعال الرئيسية

مطر بولي



الزنجبيل
نبات معمرة تظل (6)
سم، لها أوراق رميحية
الشكل وسنابل من
الزهر الأبيض
والاصفر.

الأجزاء المستخدمة

الجذور يحتوي على مستويات
عالية من الزيت العطري المدنى
والمنبه.

الجذور الغض الحائل إلى
انقسام ذو عطر قوي.

جذور غض

جذور مجفف مقطع إلى شرائح

المستحضرات الرئيسية واستخداماتها

تنبيهات لا يأخذ الزنجبيل مدرع طبية لمن يعاني من فروع هضمية لا يؤخذ الزيت العطري داخلًا ولا
بإشراف اختصاصي



النقيع (لإعداده، ص 290)،
للفتان، يشرب كوب واحد 3
مرات يوميًا.

الزيت العطري لا وجع التهاب المفاصل، تخفف 5 قطرات في
20 قطرة من زيت حامل وتوضع (انظر ص 296).

الجرشامات (لإعدادها، ص 291)، لفتان الصباح، تؤخذ برشامة 75 مع كل ساعة.
تصبغة (لإعدادها، ص 291)، لتحسين الهضم، تؤخذ 30 قطرة مع الماء مرتين يوميًا.

- الزكام والإنفلونزا والحمى، ص 311.
- النشرب، ص 302.
- الشكاوى الهضمية والريح والمغص، ص 318.
- غثيان الصباح، ص 317.
- اللفتان ودوار السفر، ص 306.
- فرط ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301.
- قروح البرد، ص 302.

■ عشية صينية الزنجبيل الغض
والمجفف علاجان مختلفان في الصين.
يعطى الزنجبيل الغض للشعريرة
والحمى والصداغ وآلم العضلات.
ويستخدم الزنجبيل المجفف للبرد
الداخلي، مع أعراض مثل برد اليدين
وضعف النبض واصفرار البشرة.

الاستخدامات الذاتية

■ الإمساك، ص 307.

Ginger الزنجبيل المخزني Zingiber officinale (Zingiberaceae)

الزنجبيل مألوف كتابل ومنكه، وهو أيضاً واحد من أفضل الأدوية في العالم. وقد حظي بقداسة في آسيا منذ أقدم الأزمنة، واعتقد في أوروبا في القرون الوسطى أنه مأخوذ من جذة عدن. يفرج الزنجبيل الهضم المضطرب بدوار السفر وغثيان الصباح، كما أن العشبة علاج هام لدوران الدم. وللزنجبيل الغض طعم حريف حامض قليلاً.

الأبحاث

■ الخصائص العلاجية خضع الزنجبيل لأبحاث مستفيضة وتعود فوائده العلاجية إلى حد كبير إلى زيت الطيار ومحتواه من الأوليوريسين والجنجيرول مكون لاندع مسؤول عن مذاق العشبة الحار وخصائصها المنبهة. والشوغولات التي تتكون عندما تجف العشبة أكثر تهيجاً وحدة من المكونات الموجودة في الجذور الغض.

■ مضاد للقيء الزنجبيل فعال جداً لدوار السفر. وقد كشفت التجارب المجرية في مستشفى سانت بارثولوميو بلندن سنة 1990 أن العشبة أكثر فعالية من الدواء التقليدي في تفريغ غثيان ما بعد الجراحة. ■ مظهر في تجربة أجريت في الصين شفي 70% من المرضى بالزحار العضوي ممن أعطوا الزنجبيل.

الاستخدامات المتأثرة والحالية

■ المشكلات الهضمية الزنجبيل علاج ممتاز لكثير من الشكاوى الهضمية، مثل عسر الهضم والغثيان والريح والمغص. وهو يفرج دوار السفر وغثيان الصباح. كما أن خصائص الزنجبيل المطهرة مفيدة جداً للعناوي المعوية المعوية، بما في ذلك بعض أنواع التسمم الغذائي.

■ منبه لدوران الدم يشبه الزنجبيل دوران الدم ويساعد في تدفق الدم إلى السطح ما يجعله علاجاً هاماً للشرث وضعف دوران الدم في اليدين والقدمين. وبتحسين الدوران، يساعد الزنجبيل فرط ضغط الدم. كما أنه يزيد التعرق ويساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

■ الحالات التنفسية الزنجبيل مدغى وعلطف مفيد للسعال والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من المشكلات التنفسية.



الزنجبيل، الذي يشيع استعماله كتابل، هو علاج هام للهضم أيضاً.

التجرب والزراعة

الزنجبيل موطنه آسيا ويؤزرع في أنحاء المناطق المدارية. يستنبت بتقسيم الجذور. يزدهر الزنجبيل في التربة الخصبة ويحتاج إلى عطر وفير. يقطع الجذور عندما تبلغ الفينة 10 أشهر. يُسل ويُقح وأحياناً يُغلى ويُقشر.

أنواع ذات الصلة

تستخدم أنواع شتى من الزنجبيل طبياً، لكن ليس لأحدها فوائد تعادل فوائد الزنجبيل المخزني. الكركم الصباغي (Curcuma longa، ص 88) ذو صلة وثيقة به.

المكونات الرئيسية

- زيت طيار (1-3%) - زنجبيرين (30-50%)
- أوليوريسين (4.5-7%) - جنجيرول، شوغولات

الأفعال الرئيسية

- مضاد للقيء
- طارد للريح
- منبه لدوران الدم
- منبسط السعال
- مضاد للالتهاب
- مطهر

حول المداخل

التاريخ والتراث

يُقدّم معلومات عن اشتقاق اسم العشبة والتراث الماثور واقتباسات من العشّابين القدماء تبين كيف كانت تعتبر النبتة في الماضي وكيفية استخدامها طبياً، ويضم أيضاً تفاصيل عن استخدامات النبتة الأخرى.

الأفعال والاستخدامات الطبية

يشمل الأفعال المؤكدة والمقترضة عل السواء للنبتة بإكلها (مقابل المكونات الفعّالة المعزولة)، ويبحث الأعراض والأمراض التي تُستخدم النبتة لعلاجها والطرق المختلفة التي تستخدم بها النبتة في الماثورات العشبية المختلفة.

الأبحاث

تعطي تفاصيل عن الأبحاث العلمية المجراة على النبتة، ومكوناتها ومستخلصاتها، بما في ذلك نتائج التجارب السريرية.

الأنواع ذات الصلة

يُقدّم معلومات عن الأنواع القريبة التي لها استخدام طبي، ويقدم إحالة إلى الأنواع التي لها مدخل في الكتاب.

تنبيهات

يقدم تنبيهات حول استخدام العشبة طبياً وحول النبتة عامّة، ويذكر إن كانت النبتة أو مكوناتها أو مستخلصاتها محظورة قانونياً.

الاستخدامات الذاتية

يحيل إلى العلاجات الذاتية في قسم «علاجات الشكاوى الشائعة». **ملاحظة:** اقرأ دائماً التنبيهات حول النبتة والمعلومات الواردة في الصفحات 289 و 298 قبل استخدام أي عشبة.

أسماء النباتات

الاسم اللاتيني المعطى هو الاسم الذي تشيع به معرفة النبتة في طب الأعشاب، كما أعطيت أيضاً مرادفات لاتينية، يشير القسم الأول من الاسم اللاتيني إلى جنس النبتة (الفصيلة الفرعية (sub-family)، ويحدد القسم الثاني اسم النوع species، ويلى الاسم اللاتيني بين قوسين اسم فصيلة family النبتة، وهي الفئة الأوسع التي ينتمي إليها الجنس، وتعطى أسماء النبتة الشائعة بالعربية والإنكليزية فوق الاسم باللاتينية وتحته، وإذا كان هناك غير اسم شائع واحد، تُردّ بترتيب أهميتها.

الوصف

يسرد معلومات نباتية هامة بما في ذلك إن كانت النبتة دائمة الاخضرار أو معبلة، وإن كانت حولية أو ثنائية الحول أو معمرة، كما يُقدم خصائص محددة للنبتة.

المهنت والزراعة

يضم أصول النبتة ونوعها وظروف نموها المفضلة ومواسم استنباتها وحصادها.

الأجزاء المستخدمة

يسرد أجزاء النبتة المستخدمة طبياً بترتيب الأهمية.

المكونات

يقدم المكونات الفعّالة الرئيسية للنبتة بترتيب الأهمية، وأحياناً يضم تفاصيل المفعول الطبي لمكون معين على الجسم.

ملاحظة: لمزيد من المعلومات عن المكونات وأفعالها، انظر

كيف تعمل النباتات الطبية، ص 10-15.

أعشاب طبية أخرى

يقدم فهرس الأعشاب الطبية الأخرى المصنفة حسب ترتيب أسمائها اللاتينية أكثر من 450 نبتة تلعب دوراً هاماً في طب الأعشاب في العالم أجمع. ويضم نباتات مثل الشوفان الزراعي (*Avena sativa*, ص 172) وأعشاب غريبة مثل اليلانج (*Cananga odorata*, ص 179). بعض هذه الأعشاب الطبية خضع لأبحاث مستفيضة في حين أن بعضها الآخر معروف في موطنه فقط. وقد فقد عدد من النباتات الطبية المذكورة حظوته، لكنه بقي محتفظاً بأهميته التاريخية. بالإضافة إلى ذلك يقدم الفهرس نباتات مثل الطبرخي (*Eucommia ulmoides*, ص 205) التي بيّنت الأبحاث أن لديها إمكانيات لدور طبي بارز في المستقبل.



التنوب البلسمي، بلسم كندا

Abies balsamea (Pinaceae)

Balsam Fir

الوصف شجرة مخروطية دائمة الاخضرار تعلو 55

متراً. لها أوراق إبرية عطرية وكران تنوب أرجوانية.

المنبت والزراعة التنوب البلسمي موطنه أميركا

الشمالية ويؤزر تجارياً من أجل خشبه. ويستخرج

الراتينج من الأشجار بعمر 60-80 سنة في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الراتينج الزيتي والأوراق.**التاريخ والتراث** استخدم الأميركيون المحليون

والمستوطنون راتينج التنوب البلسمي، ويعرف غالباً

باسم بلسم كندا، لعلاج كثير من الشكاوى، كان شعب

الينوبسكوت يمسح بالراتينج المحروق والجروح

والقروح، في حين أن شعوباً أخرى وضعت على

الصدر والظهر للزكام والمشكلات الصدرية. واستخدم

شعب البلاكجور الإبر العطرية في خيم التعرق

لاستنشاق الدخان الصابر عن الأوراق المحترقة. وقد

اعتبر الدكتور ووستر بيتش Wooster Beech

(1868-1794)، مؤسس حركة المداواة الانفتاقية،

التنوب البلسمي منبهاً ومليئاً عندما يؤخذ داخلياً،

ومطبوخاً ومبرداً عندما يؤخذ خارجياً، وتضاف الأوراق

والمخاريط والراتينج عادة إلى المحفوظات المجففة

العطرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية التنوب البلسمي

مطهر ومنبه، وقد استخدم في أميركا الشمالية وأوروبا

للنزلة والعباوي الصدرية مثل التهاب القصبات،

وحالات السبيل البولي. وكان التنوب البلسمي يترك

خارجياً على الصدر أو يوضع كلزقة للعباوي التنفسية.

ويقل استخدامه في طب الأعشاب اليوم.

عصبة السوس، عين الديك

Abrus precatorius (Leguminosae)

Jequirity

الوصف متسلقة مُعبلّة تعلو 4 أمتار. لها أوراق مرّغبة

وعناقيد من الأزهار القزوقلية وقرون بذور تحتوي على

بذور قرمزية أو بيضاء (نادراً).

المنبت والزراعة عصبة السوس موطنها الهند

وتنمو الآن في الأسيجة النباتية وبين الأكمات في كل

المناطق المدارية.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.**المكونات** بذور عصبة السوس تحتوي على الأبرين

وقلوانيات الإندول والأنثوسيانينات، ويحتوي الجذر

والأوراق على الغليسريدين وقليل من الأبرين.

والأبرين سام جداً. والغليسريدين منشع ومضاد

للالتهاب ومضاد للأرجية.

التاريخ والتراث استخدمت بذور عصبة السوس منذ

الآزمنة القديمة في الهند للمساعدة في وزن المواد

الثمينة بما في ذلك الماس كوهينور Koh-i-noor

الشهير، والبذور مشهورة بسميتها.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت بذور

عصبة السوس طبياً في الماضي كمانع للحمل وللحث

على الإجهاض وكعلاج للرمم المزمن، غير أنها سامة

أيضاً بحيث لم يعد استخدامها خارجياً مبرراً.

فالمقادير الصغيرة التي تلامس جرحاً مفتوحاً قد تكون

معيقة. يمكن استبدال السوس (*Glycyrrhiza glabra*،

ص 99) بالأوراق والجذر، وهي تستخدم في التراث

الأيورفيدي لعلاج الربو والتهاب القصبات وغير ذلك

من حالات الصدر. كما تستخدم في الطب الصيني

لعلاج الحمى.

تنبيهات لا تستخدم البذور البتة. تستخدم الأوراق

والجذور فقط تحت إشراف اختصاصي. وتضع

عصبة السوس لحظر قانوني في بعض الدول.



عصبة السوس كانت تستخدم بذورها طبياً في الأزمنة

القديمة، لكنها سامة جداً.

أبوتيلون، حب السنبل، الحبيزة الهندية

Abutilon indicum (Malvaceae)

Kanghi, Indian Mallow

الوصف نبتة خشبية منتصبّة تعلو 1.5 متر. لها سطح

زغب زيتي قليلاً، وأزهار صفراء أحادية وبذور كلوية

المشكل.

المنبت والزراعة ينمو أبوتيلون في أنحاء كثيرة من

الهند فضلاً عن جنوبي شرق آسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والأوراق

والبذور.

المكونات يحتوي أبوتيلون على اللثا وحموض

الغثيك والاسبيراجين، والآخر مدر للبول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعرف أبوتيلون

أيضاً بالحبيزة الهندية، ويستخدم بطريقة مماثلة تقريباً

لاستخدام الخطمي المخزني (*Athaea officinalis*، ص

163)، وهو من الأعشاب الأوروبية المطربة الرئيسية.

جذور أبوتيلون وأوراقه ولحاءه لثوية وتستخدم

لتلطيف الأغشية المخاطية للجهازين التنفسي والبولي

وحمايتها، تُعطى صبغة الجذر للحالات الصدرية مثل

التهاب القصبات. ويغيد مفعول اللثا الجلد؛ يوضع نقيع

أو لبخة أو عجينة مصنوعة من الجذر أو اللحاء

المسحوق على الجروح ويستخدم لحالات مثل الحبوب

والقروح. البذور مليئة ومفيدة في قتل الديدان

الخطيطة إننا تعرض مستقيم الطفل المصاب إلى دخان

البذور المسحوقة، («الأعشاب التي تشفي» *Herbs that Heal*،

هـ.ك. باخرو J.H.K. Bakhu، 1992).

والنبهة مفعول مطوّر ضمن السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة أبوتيلون الثلاثي الحزور (*A.**trilucatum*) موطنه أميركا الوسطى، ويستخدم

لعلاج الربو عند الأطفال، ويوضع كلبخة لعلاج القروح

السرطانية. وبخاصة للحم وعنق الرحم.

السنت العربي

Acacia arabica (Leguminosae)

Babul

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها لحاء بني خشبي

قاس وأوراق ريشية. تتجج رؤوس الأزهار الصغيرة

الصفراء الزاهية قروناً يصل طولها إلى 15 سم.

المنبت والزراعة السنت العربي موطنه شمال

إفريقيا. ويشيع وجوده اليوم في مصر ويؤزر في

الهند.

الجزء المستخدم اللحاء.**المكونات** يحتوي السنت العربي على حموض

الثنيك واللثا والفلافونيات.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان يستخدم

خشب السنت العربي لصنع المساكن والدواليب

ومقابض الأدوات. وكانت الأوراق والأزهار والقرون

تستخدم أدوية لطرد الديدان وإرقاء الجراح وشفانها

وتخفيف الإسهال وكبت إخراج الدم عند السعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية السنت العربي

قابض قوي يستخدم لتقليص وشد الأغشية المخاطية

في الجسم على غرار مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis**Virginiana*، ص 100) أو السنديان المزد (Quercus*robur*، ص 258). ويمكن تصنيع السنت العربي في

مستحضرات متنوّة، مثل دهن lotion لعلاج اللثة

النازفة، وسائل غرغرة لتلطيف تهيج الحلق الملتهب،

وغسول للإكزيمة وغسول للعينين من أجل الرمد،

وتُطول douche من أجل غرط التصريف المهبلي.

ويؤخذ أيضاً داخلياً لعلاج الإسهال. ويُعتبر السنت

العربي في الطب الأيورفيدي علاجاً مفيداً في علاج

القذف المبكر.

الأنواع ذات الصلة السنت الشائع (*A. decurrens*)

موطنه أستراليا ويستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام

السنت العربي. انظر أيضاً سنت كاشو (*A. catechu*،

المدخل التالي).

تنبيهات لا يؤخذ السنت العربي داخلياً لأكثر من 3-2

أسابيع. وتضع أنواع الأكاسيا لحظر قانوني في

بعض البلدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن مقادير اللثا وحموض التنيك الكبيرة الموجودة في العشبة تُثبت استخدامها المأثور كعلاج للمفاصل المخلوطة والحروق. وهذه المكونات توجد في كثير من النباتات الحَبْرَة للجروح مثل السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136) ولسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249). عندما توضع عجينة الأقنثة على مفصل مخلوع، تعيد العضلات والأربطة المصابة إلى حالتها السوية فترخيها وتشدّها لإعادة المفصل إلى موقعه الصحيح. كما أن خصائص النبتة المضادة لمفيدة في علاج الأغشية المخاطية المتهيجة ضمن السبل الهضمية والبولية. والأقنثة الرُّهْلَة شبيهة بالخضري (*Althaea officinalis*، ص 103) في استخدامها خارجياً لتخفيف التهيج وباطنًا للشفاء والحماية.

الأخيرانتوس ثنائي الأسنان *Achyranthes bidentata* (Amaranthaceae) Niu Xi

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو مترًا واحدًا. لها أعصاب معترشة رفيعة وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة على سنابل طرفية.

المنبت والزراعة يوجد الأخيرانتوس في الصين على حافة الغابات وعلى طول الجداول ووسط الأجمات. يزرع تجاريًا في المقاطعات الشرقية. يُقتلع الجذر في الشتاء عندما تموت الأوراق.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات تحتوي أنواع الأخيرانتوس على صابونينات ثلاثية التربينويدات.

التاريخ والقرائن إن قدرة الأخيرانتوس الثنائي الأسنان على إطلاق الحيز دفعت طبيب النساء الصيني شن زيمينغ في القرن 13 إلى حظر استخدامه أثناء الحمل لتجنب الإجهاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في الطب الصيني المأثور أن الأخيرانتوس الثنائي الأسنان يقوّي جريان الدم. ويستخدم لتنبيه الحيز عند تأخر الدورة أو ضعفها. وتوصف العشبة أيضاً لتخفيف آلام الحيز. ويستخدم الأخيرانتوس لتفريج الم أسفل الظهر، وبخاصة عندما يُعزى الانزعاج إلى حصى الكلى. وتتخذ العشبة أيضاً كعلاج لقروح الفم وآلم الأسنان ونزف اللثة ونزف الأنف (الرعاف).

الأبحاث توحى الأبحاث بأن الأخيرانتوس قد يخفّض ضغط الدم بخفض سرعة انقباض وتوسيع الشرايين المحيطية.

الأنواع ذات الصلة يوجد الأخيرانتوس الشرقي (*A. aspera*) في المناطق المدارية من العالم ويستخدم في الطب الأيورفيدي لعلاج حالات الصدر، مثل الربو والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الأخيرانتوس الثنائي الأسنان أثناء الحمل.

الأقنثة الرُّهْلَة. المَسْمَس *Acanthus mollis* (Acanthaceae) Acanthus, Bear's Breeches

الوصف نبتة معمرة تعلو مترًا واحدًا. لها جذر وتديّ متفرّع وأزهار بيضاء أو أرجوانية أو زرقاء وأوراق قاعدية خضراء غامقة يصل طولها إلى متر.

المنبت والزراعة الأقنثة الرُّهْلَة موطنها أوروبا ويشيع وجودها كنبتة للحدايق. تفضل الموانع الرطبة والأراضي المنخفضة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور. **المكونات** تحتوي الأقنثة الرُّهْلَة على مقادير كبيرة من اللثا وحموض التنيك.

التاريخ والقرائن كانت الأقنثة الرُّهْلَة معروفة جيدًا في العالم القديم. ويُقال إن كاليماكوس Callimachus، وهو معماري إغريقي من القرن الخامس قبل الميلاد، أنشأ نقش الزخرفي الورقي في أعلى الأعمدة الكورينثية ملهمًا بالنظر التام لأوراق الأقنثة الرُّهْلَة. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب الإغريقي ديسقوريدس باستخدام الجذور على شكل لُزْقَة لعلاج الحروق ولتُحار حول المفاصل المخلوطة. وكان يُعتقد أن الأقنثة كمنقح مدرة للبول. وقد استُخدمت أيضاً لتقريب الرياح والتشنج وتلطيف الأعصاب المتلفة.

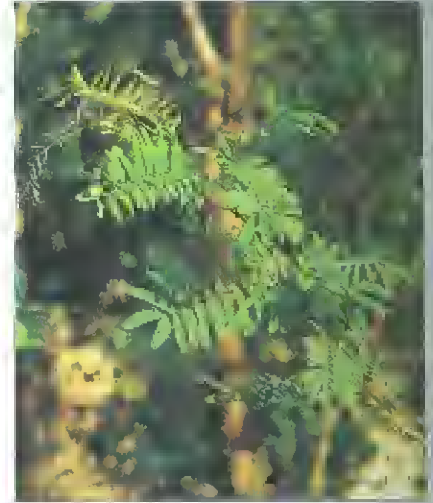


الأقنثة الرُّهْلَة تتفتح أزهارها على ساق طويلة

سنت كاشو. الكاد الهندي *Acacia Catechu* (Leguminosae) Black Catechu, Cutch

الوصف شجرة تعلو 12 مترًا، لها فروع شائكة وأوراق ريشية مقسمة.

المنبت والزراعة موطنها الهند وميانمار (بورما) وسريلانكا وشرفي إفريقيا، وتزرع هذه الشجرة من أجل خشبها وتنمو على ارتفاعات 1500 متر.



سنت كاشو قابض ومطهر.

الأجزاء المستخدمة اللحاء وخشب القلب والأوراق والفروع.

المكونات مستخلص الأوراق والفروع الغنية بالبني المحروق اللّماع، الذي يدعى «الكاد»، يتحوّل إلى صلب فضيف عند تجفيفه، وهو الشكل الذي يُباع فيه عادةً. ويحتوي الكاد على 25-60% من حموض التنيك و20-30% من اللثا والغلافونيات والراتنجيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية سنت كاشو قابض قوي وعمل تخثر، يُساعد في خفض فائض المخاط في الأنف أو المعى الغليظ أو المهبلي. ويستخدم أيضاً لعلاج الإكزيمة والنزف والإسهال والزحار. ويمكن أن يُستخدم نقيعاً أو صبغة أو مسحوقاً أو مرهماً. وإذابة قطعة صغيرة من الكاد في الفم علاج ممتاز لنزيف اللثة وقروح الفم. ويوضع المسحوق والصبغة أيضاً على اللثة المصابة، كما يستخدم لتنظيف الأسنان. وفي الطب الأيورفيدي، يُستخدم مغلي اللحاء وخشب القلب من أجل التهاب الحلق.

الأبحاث ثبت أن سنت كاشو يخفّض ضغط الدم. **الأنواع ذات الصلة** انظر أيضاً السنت العربي (*A. arabica*، المدخل السابق).

تنبيهات لا يؤخذ لأكثر من 2-3 أسابيع متصلة، أو عند التهاب الكلى. يخضع الكاد لحظر قانوني في بعض الدول.

الاستخدام الذاتي للإسهال، ص 307.

الأدونيس الربيعي، عين الثور
Adonis vernalis (Ranunculaceae)
False Hellebore, Yellow Pheasant's Eye

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم. لها ساق حشرية وأوراق ريشية مرشحة، تحمل الساق أزهاراً صفراء زاهية كبيرة قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها معظم أوروبا دون بريطانيا، وقد نشأت في سهوب روسيا وأقليم البحر الأسود، تنمو في المراعي الجبلية، وهي نادرة ومحمية بموجب القانون في أوروبا الغربية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلبية، بما في ذلك الأدونيتوكسين.

التاريخ والثرات يشير اسم النبتة إلى أدونيس، وهو شخصية في الأساطير الإغريقية ترتبط بالتجدد الموسمي لحياة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي

الأدونيس الربيعي على غليكوزيدات قلبية شبيهة بنش الموجودة في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199). تحسن هذه المواد فعالية

القلب وتزيد خرجه فيما تبطل سرعة في التردد عينه. لكن خلافاً للقمعية الأرجوانية، للأدونيس الربيعي تأثير مرن للقلب ويوصف عامة للمرضى الذين ينبض قلبهم بسرعة أو بدون انتظام.

ويوصى بالأدونيس الربيعي أيضاً لعلاج حالات معينة من انخفاض ضغط الدم، وعلى غرار النبتة

الأخرى التي تحتوي على غليكوزيدات قلبية، الأدونيس الربيعي مدز للبول ويمكن استخدامه ضد احتباس الماء، وبخاصة في حالات ضعف الوظيفة الدورانية. ويستخدم الأدونيس الربيعي في طب المعالجة العليا homeopathy كعلاج للذبحة.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. كمال جمع الثباتات الجرية واستخدامها طبياً يخضع لغير قانونية في بعض البلدان.



الأدونيس الربيعي تساعد غليكوزيداته القلبية في خفض سرعة القلب.

كزبرة اليئر، شجر الغول
Adiantum capillus-veneris (Polypodiaceae)
Maidenhair Fern

الوصف سرخس ذو أوراق رقيقة تعلو 30 سم. **المنبت والزراعة** كزبرة اليئر موطنها أوروبا وشمال أمريكا، تنمو في المواقع الرطبة الظليلة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كزبرة اليئر على فلافونيات (بما في ذلك الروتين والأيزوكويرسيتين) والترينويدات



كزبرة اليئر تستخدم للشكاوى الصدرية.

(بما في ذلك الأديانتون)، وحموض التنيك والثا.

التاريخ والثرات تستخدم كزبرة اليئر البشر كعلاج منذ الأزمنة القديمة. ويقول العشاب كايغ K'Eogh في القرن الثامن عشر إنها تساعد في علاج الربو والسعال وضيق النفس. وهي مفيدة ضد اليرقان والإسهال وبصق الدم وعض الكلاب المسعورة. وتحث على التبول والحيض وتنبث الحصى في المثانة والطحان والكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية ما زال العشابيون الغربيون يستخدمون كزبرة اليئر لعلاج السعال والتهاب القصبات والنزلة والتهاب الحلق والنزلة الأنفية المزمنة. وللنبته أيضاً شهرة قديمة كعلاج لحالات الشعر وغرقة الرأس.

الأنواع ذات الصلة ثبت أن كزبرة اليئر المدببة (*A. Caudatum*) تعمل كمضاد للتشنج وقد تكون مفيدة في علاج الربو.

الأكونيت الهرمي، بيض الجبر
Aconitum napellus (Ranunculaceae)
Aconite, Monkshood

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق مفصصة خضراء وأزهار أرجوانية أو زرقاء، تشبه أوراق الدلفينيون، على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة ينمو الأكونيت الهرمي أساساً في جنوبي ووسط أوروبا ويوجد أيضاً في كشمير، ينضج في المواقع الرطبة الظليلة، ويؤخذ كنبته للحدائق. يقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات يحتوي الأكونيت على 0.3-2% من قلوانيات الترينويد، وبخاصة الأكونيتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأكونيت سام

إلا في جرعات صغيرة جداً، ونادراً ما يوصف للاستخدام الداخلي ويوضع عموماً على الجلد غير المشقوق لتفريج الألم الناتج عن الكدمات أو الحالات العصبية. ويستخدم الأكونيت الهرمي في الطب الأيورفيدي لعلاج الألم العصبي والربو وضعف القلب. ويستخدم الأكونيت أيضاً على نطاق واسع في المعالجة المثلية كمسكن ومركن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأكونيت الصيني (*A. Carmichaelii*) في الصين للصدمة ودعم جهاز الدوران في الحالات الطارئة. وتشير التجارب في الصين إلى أنه مفيد في قصور القلب الاحتقاني.

تنبيهات الأكونيت الهرمي عالي السمية ويخضع لحظر قانوني في بعض البلدان، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الأداتودة
Adhatoda vasica syn. *Justicia adhatoda* (Acanthaceae)
Malabar Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق رمحية وأزهار أرجوانية أو بيضاء وثمرات ذات أربع بذور.

المنبت والزراعة الأداتودة موطنها الهند المدارية وتنمو في الأقاليم المنخفضة حتى أسفل جبال الهيمالايا. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والجذر والأزهار والثمرة (الجوزة).

المكونات تحتوي الأداتودة على قلوانيات وزيت طيار غير معروف.

التاريخ والثرات الأداتودة المرة علاج أيورفيدي مأثور لمشكلات الصدر.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لخصائصها المقشعة، تخفف الأداتودة التهاب القصبات وحالات صدرية أخرى. وثمرتها مستحضرات أيورفيدي يضم أزهار الأداتودة يستخدم لعلاج السعال. وتستخدم كل أجزاء النبتة لطرد الديدان وتوضع ليخة من الأوراق الغضة على الجروح والمفاصل الملتهبة.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الزنجبيل. تستخدم هذه النبتة لتخفيف عسر الهضم وانتفاخ البطن والنفخة (عند الماشية). ويساعد الهال الذكر في تخفيف الانزعاج الجفني الناتج عن المغص، ويمكن أن تساعد البذور في خفض النقيز أو منعه وتطريح الغثيان. وخصائص النبتة المنجبة تجعلها عشبة منشطة، تساعد من يعاني ضعف الهضم خاصة الأنواع ذات الصلبة بذور القافلة البوبرية *A. villosum* تستخدم في الطب الصيني من أجل شكوى معالقة.

الزؤفا العملاقة

Agastache rugosa (Labiatae)
Huo Xiang, Giant Hyssop

الوصف عشبة عطرية معمرة أو ثنائية الحول تعلق 1.2 متر. لها ساق مربعة وأوراق مظلّة وأزهار أرجوانية تنمو في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها الصين وتوجد أيضاً في اليابان وكوريا ولاوس وروسيا. وهي تنمو في البرية على المنحدرات وجوانب الطرقات. تُزرع في كل أنحاء الصين وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتري الزؤفا العملاقة على زيت طيار يضم العتيل تشافيكول والأنيتول والأتيسالدهايد والليمونين.

التاريخ والتراث ذكرت الزؤفا العملاقة لأول مرة في نص طبي صيني في مراجعة تاورونغ جنغ لكتاب «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي كتب حوالي 500 ميلادية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الزؤفا العملاقة اللاذعة عشبة مدفئة في طب الأعشاب الصيني (انظر ص 38-41). تستخدم في حالات تتسم بفرط الحرارة، ضمن الجهاز الهضمي المؤدي إلى ضعف الهضم وتشنج الحويطة. تُنبّه العشبة السبيل الهضمي وتدفق ففترج أعراضاً مثل انتفاخ البطن وعسر الهضم والغثيان والقيء. ويشجع استخدامها لتفريغ القيء وغثيان الصباح.

تُستخدم الزؤفا العملاقة لعلاج المراحل المبكرة من الالتهابات الفيروسية التي يكون من أعراضها ألم المعدة والغثيان. وتُمزج مع الهمبرون الكبير الزهر *Scutellaria baicalensis* (ص 133) وأعشاب أخرى لعلاج التورّع والحمى وآلم العضلات والوسن lethargy. ويمكن وضع دهن يحتوي على الزؤفا العملاقة على الحالات الفطرية مثل السعفة.

الأبحاث تشير الاختبارات النمطية إلى أن الزؤفا العملاقة فعالة حقاً ضد العدوي الفطرية.

أنواع أخرى في جنوبي الصين وتايوان، يُستخدم البتشولي (*Pogostemon cablin*) بشكل متبادل مع الزؤفا العملاقة. ويستخرج من البتشولي زيت يستخدم في الهند كطارد للحشرات ومقو للباه.

خاصة لأن الإسكين لا يُخص بسهولة في الأمعاء. **التاريخ والتراث** ذكر القسطل الهندي لأول مرة كنبّة طبية سنة 1565 في ترجمة بيار اندريا ماتيوولي لكتاب «المواد الطبية» *Materia Medica* لدمسوقوريدس.

الأفعال والاستخدامات الطبية القسطل الهندي قابض ومضاد للالتهاب ويساعد في تقوية جدران الأوردة التي قد تتحول إلى دوالي أو بواسير أو تسبب مشاكل إذا كانت رخوة ومتوسعة. ويُخفض القسطل الهندي أيضاً احتباس الماء بزيادة تفوذية الشعيرات الدموية وإتاحة إعادة امتصاص جهاز الدوران للسوائل الفائضة. وتؤخذ العشبة داخلياً بجرعات صغيرة أو معتدلة من أجل قروح الساق وأوردة الدوالي والبواسير والشرت (عضة الصقيع)، ويوضع خارجياً كدهون أو مرهم أو جل (هلام). وفي غرساً، يُستخرج زيت من البذور ويستخدم كعلاج خارجي للزرماتيزم. وفي الولايات المتحدة، تعطى صبغة الأوراق في حالات الشاهوق.

تنبيهات قد يكون ساماً عند ابتلاعه. لا يؤخذ للعلاج الذاتي إلا كدهون أو مرهم أو جل بوضع على جلد غير متشقّق.

الهال الذّكر، القافلة الذكريّة

Aframomum melegueta (Zingiberaceae)
Grains of Paradise

الوصف معمرة تعلق 2.5 متر ذات سوق شبيهة بالقصب وأوراق ضيقة. وتحمل أزهارها الأرجوانية الأحادية ثماراً قرمزية يصل قطرها إلى 10 سم. بزورها صغيرة بنّية إلى حمراء تشبه المحار ولها مذاق عطري حريف.

المنبت والزراعة تنمو هذه النبتة في غربي إفريقيا المدارية وتُجمع عندما تنضج.



الهال الذكر يتجر به كتاب منذ العصور الوسطى.

الأجزاء المستخدمة

المكونات تحتري البزور على زيت طيار (0.3-0.5%) ومادة حريفة تدعى باراندول (لها صلة بالجنجروال الموجود في الزنجبيل *Zingiber officinale* ص 153) وحموض التثنيك. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم البزور تابلاً بشكل رئيسي، وهي أيضاً منبّهة تقوي المعدة وتدفقها. وعلى غرار الأعضاء الأخرى في فصيلة

قثاء الهند

Aegle marmelos (Rutaceae)
Bael, Bengal Quince

الوصف شجرة مبلّدة شائكة تعلق 8 أمتار. لها أوراق رمحية إلى بيضوية وأزهار بيضاء مخضرة وثمره صفراء تشبه البرتقال.

المنبت والزراعة القثاء الهندي موطنه الهند وينبت في أنحاء كثيرة من جنوبي شرق آسيا في الغابات الجافة، ويُزرع أيضاً في كل أنحاء المنطقة. **الأجزاء المستخدمة** الثمرة والأوراق والجذر والقمصينات.

المكونات يحتوي القثاء الهندي على كومارينات وفلافونيات وفلوانيات وحموض التثنيك وزيت ثابت. **التاريخ والتراث** شجرة القثاء الهندي مقدّسة لدى الإلهين الهندوسيين لأكشمي Lakshmi (إلهة الثروة وحسن الطالع) وشيفا Shiva (إله الصحة) وتشيع

زراعتها قرب المعابد. ويوجد وصف لقيمتها الطبية في كتاب «شراكا سامهيتا» المكتوب سنة 700 قبل الميلاد.

الأفعال والاستخدامات الطبية تخفّض ثمره القثاء الهندي القابضة شبه الفاضجة التهبّج في الجهاز الهضمي وهي ممتازة للإسهال والزحار، والثمرة الفاضجة مطرية وملينة وذات محتوى مهم من الفيتامين C. وهي تخفّف ألم المعدة وتدمع الوظيفية الصحية لهذا العضو. وتؤخذ أوراق القثاء الهندي القابضة لعلاج الفروح الهضمية. ومن أكثر تطبيقاته غير العادية علاج ألم الأذن. تُغمس قطعة من الجذر في زيت الزنزلخت (*Azadirachta indica* ص 173) وتُدخل. يقدّر الزيت من الطرف المشتعل في الأذن (لا يوصى بهذه الممارسة). **الاستخدام الذاتي** الإسهال، ص 307.

القسطل الهندي

Aesculus hippocastanum (Hippocastanaceae)
Horse Chestnut

الوصف شجرة مثقبة مبلّدة تعلق 25 متراً ذات تاج مدبّب كبير. لها أوراق ذات 7-5 وريقات بيضوية ضيقة، وعناقيد من الأزهار البيضاء والقرنفلية وثمره خضراء شائكة فيها ما يصل إلى 3 بزور دائرية بنّية لامعة قطر الواحد 4 سم.

المنبت والزراعة موطن هذه الشجرة الغابات الجبلية في البلقان وغربي آسيا، وتُزرع في الأقاليم المعتدلة في كل أنحاء العالم. ويُجمع اللحاء والبزور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البزور والأوراق واللحاء. **المكونات** تحتري القسطل الهندي على صابونينات ثلاثية التربينويدات (لاسيما الإسكين) وكومارينات وفلافونيدات. وللإسكين، وهو المكوّن الفعّال الرئيسي، خصائص مضادة للالتهاب، وفي ألمانيا والدول الأوروبية الأخرى تستخدم مستحضرات إسكين

الأغاف الأمريكي. الباهرة الأمريكية Agave americana (Agavaceae) Agave, Century Plant

الوصف معمرة عصيرية ذات وردية كبيرة تضم 30-60 ورقة مستننة حادة الحية، وتعلو مترين. تزهر عنقايد من الأزهار الصفراء بقطر 7 سم على ساق تشبه العمود بعد 10 سنوات أو أكثر.

المنبت والزراعة الأغاف الأمريكي موطنه صحاري أمريكا الوسطى. ويؤزرع اليوم كنبتة زينة في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم.

الأجزاء المستعملة النسج (العصارة).

المكونات يحتوي نسج الأغاف على فلافونيات تشبه الإسترين وقلوانيات وكومارينات وفينامينات سليفة A و B1 و B2 و C و D و K

التاريخ والتراث خلافاً للأوروبيين وقت الغزو الإسباني لأمريكا، كان شعباً الأزيك والمايا ماهرين في شفاء الجروح. وكانوا يستخدمون نسج الأغاف (مع بياض البيض غالباً) لعجن المساحيق والصمغ في عجينة أو لبخة توضع على الجراح. وتصف مخطوطة بابليانوس (1552)، وفي أول كتاب عن الأعشاب الطبية يُدرج نباتات العالم الجديد، علاجاً استخدمه الأزيك لعلاج الإسهال والزحار، حيث يمزج عصير الأغاف مع الذرة (Zea mays، ص 152) المسحوقة حديثاً ومستخلص من الفوقس الحويصلي bladderwort كحقنة باستخدام حقنة مصنوعة من مثانة حيوان صغير وعظمة أو قصبه مجوفة. يُقصر النكيلا والمسكال، وكلاهما شراب كحولي مكسيكي، من عصير الأغاف الأمريكي المختشر. وكانت الشعوب المكسيكية تستخدم هذين المشروبين لعلاج الحالات العصبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية عصير النسج مللر وملتين ومطهر، وهو علاج ملطف ومصحح لكثير من الشكاوى المعدية. يُستخدم لعلاج القروح والحالات الالتهابية التي تُصيب المعدة والأمعاء ونحفي هذه الأجزاء من العدوى والتهيج وتحص على الشفاء. ويُستخدم الأغاف أيضاً لعلاج كثير من الحالات الأخرى، منها الإفرنجي (السفلس) والتدرن (السل) واليرقان ومرض الكبد.

الأنواع ذات الصلة الألوة (Aloe vera، ص 57) وثيقة الصلة بالأغاف الأمريكي، وللبنتين استخدامات طبية متماثلة. ويؤزرع الأغاف الليفي (A. sisalana) في أمريكا شبه المدارية وكينيا كمصدر للهيكوجنين hecogenin، وهي المادة التي تعتبر نقطة بداية إنتاج الستيرويدات القشرية (هرمونات سنخرويدية). ويستخدم الليف المنتج من الأغاف الليفي لصنع الحبال وأراجيح النوم.

تنبيهات لا يستخدم أثناء الحمل. لا يجب تجاوز الجرعة لأن ذلك قد يسبب تهيجاً وتلف الكبد في نهاية المطاف. الاستعمال الخارجي قد يسبب تهيج الجلد.

الغافث الغولاني

Agrimonia eupatoria (Rosaceae)
Agrimony

الوصف معمرة منتصبية زنجية خفيفة العطر تعلو متراً واحداً. لها أزواج من الأوراق الخضراء في ظاهرها والخضراء الفضية في باطنها وأزهار صغيرة خماسية البتلات تنمو في سنابل طرفية.



الغافث الغولاني لطيف ومناسب للأطفال

المنبت والزراعة الغافث عشبة أوروبية الموطن يثبع في المستنقعات والمروج الرطبة والأراضي البور. يُجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستعملة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغافث الغولاني على حموض التنيك والكومارينات والفلافونيات بما فيها اللوتولين وزيت طيار ومتعددات السكر.

التاريخ والتراث الترع المسمى بوباتور (توفي سنة 63 ق.م)، ملك البونتوس في شمالي تركيا، كان على معرفة واسعة بترات النبتة ومضادات السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم العشابون الغافث لشفاء الجروح لأنه يرفع النزف ويحث على التخثر. ولأنه قابض ومرّ معتدل، فإنه علاج مفيد أيضاً للإسهال ومقوٍ لطيف للهضم ككل. وعندما يجمع مع أعشاب أخرى مثل شعر الذرة (Zea mays، ص 152)، فإنه يشكل علاجاً قيماً لالتهاب المثانة

وسلس البول. ويُستخدم أيضاً لحصى الكلى والنهب الحلق والبهجة والتهاب المثانة والمفصل.

الأبحاث أثبتت خصائص الغافث الترغية والمضادة للالتهاب بخارِب أجريت في الصين.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغافث الصيني (A. pilosa) في الصين لحالات مماثلة.

الاستخدامات الفائقة الإسهال، ص 307؛ الإسهال عند الأطفال والرضع، ص 316.

النجيل الزاحف

Elymus repens syn. *Elymus repens*
(Gramineae)
Couch Grass

الوصف معمر قوي يعلو 80 سم. له جذور طويل زاحف وأوراق دقيقة وسنابل منتصبية تحمل أزهاراً خضراء مصطفة في صفين.

المنبت والزراعة يوجد في أوروبا والأمريكيتين وشمالي آسيا وأستراليا، وهو عشبة غازية، يُجنى لمر مدار السنة.

الأجزاء المستعملة الجذور والبرور والجذر المكشوف يحتوي النجيل الزاحف على متعددات السكر (مثل التريسين) وزيت طيار (أغروبيرين أساساً) ولثا ومواد مغذية. وللأغروبيرين خصائص صادة (مضادة حيوية).

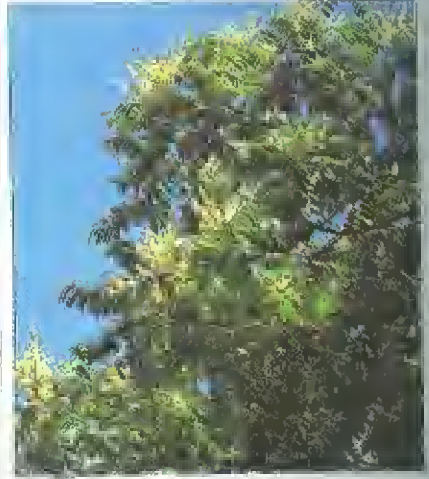
التاريخ والتراث في الأزمنة الكلاسيكية، نصح دسפורيس (90-40 ميلادية) وبلينيوس (23-79 ميلادية) باستعمال جذر النجيل الزاحف لضعف ثلث البول وحصى الكلى. وفي سنة 1597، كتب العشب جون جيرارد أن «النجيل الزاحف قد يكون ضيقاً كره في الحول والجنينات، لكن منافع البنية تعرض في أضراره، لأنه يفتح الانسدادات في الكبد والحالبين بخرقة». وفي أوقات المجاعة، كانت الجذور تُحس وتطحن كبديل للقهوة والطحين.

الأفعال والاستخدامات الطبية النجيل الزاحف مدر لطيف وفعال للبول ومطوٍ يستخدم في الغالب لعدوى السبل البولي مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، فهو يحمي التنبينات البولية من العدوى والمهيجات ويزيد حجم البول، ما يخففه. يمكن أخذه مع أعشاب أخرى عادة، للمساعدة في علاج حصص الكلى وخفض التهيجات والتهنكات التي تسببها. ويُعتقد أيضاً أن النجيل الزاحف يذيب حصص الكلى (كان ذلك ممكناً)، ويساعد على أي حال في الحول ب تنضمها. وتستفيد البروسات المتضخمة والنهب البروسات من مغلي النجيل الزاحف الذي يؤخذ على عدة أشهر. وفي طب الأعشاب الألماني، تستخدم جذر النجيل الزاحف المسحق في كمادة ساخنة ورطبة توضع على البطن من أجل القروح الهضمية. ويقال العصير المستخرج من جذور النجيل الزاحف مفيد لعلاج اليرقان وغيره من شكاوى الكبد.

الإيلنطس الغدي، شجرة السماء *Ailanthus altissima* syn. *A. glandulosa* (Simaroubaceae) Tree of Heaven

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً. لها أوراق كبيرة ذات وريقات ومخية قد تصل إلى 12 وريقة وأزهار صغيرة صفراء مخضرة. رائحتها كريهة.

المنبت والزراعة شجرة السماء موطنها الصين والهند، وقد توطنت الآن في بعض أجزاء أوروبا وأستراليا وأمريكا الشمالية. تُزرع في الجنائن، يُجنى لحاؤها ولحاء الجذر في الربيع. عندما تُزرع في أراضٍ سيخة، فإنها تجفف التربة وتزيل مواقع تكاثر البعوض.



شجرة السماء لها مذاق مر كريه.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي اللحاء على الكواسينويدات (مثل الإلانثون والكواسين) والقلوانيات وحموض التنيك. الكواسينويدات شديدة المرارة ومضادة للملاريا وتعمل ضد الخلايا السرطانية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تستخدم شجرة السماء لعلاج الإسهال والزحار، وبخاصة إن كان في البراز دم. يُستخدم لحاء الشجرة في الطب الآسيوي والأسترالي مضاداً للثود والتصريف المهبلي المفرط والسيلان والملاريا وتُعطى أيضاً للربو. ولشجرة السماء خصائص ملحوظة مضادة للتشنج وتعمل على الجسم كمنشط قلبي.

الأبحاث أعطى الباحثون الصينيون شجرة السماء إلى 82 مريضاً مصابين بـ زحار حاد، وشفا 81 منهم. يُخفّف ألم البطن عامة في غضون يومين. وتخضع خصائص الكواسينويدات المضادة للسرطان إلى فحوصات مكثفة.

الأنواع ذات الصلة يُستخدم الإيلنطس الصيني (*A. glandulosa*) في طب الأعشاب بجنوبي شرق آسيا نظراً لخصائصه المؤوية ولخضخض الحمى. تنبيه لا تُستخدم شجرة السماء إلا بإشراف اختصاصي.

العُرصف المداد *Ajuga reptans* (Labiatae) Bugle

الوصف معمر زاحف يعلو 30 سم. له سوق جارية متجدرة وأوراق مستطيلة إلى بيضوية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء.

المنبت والزراعة العُرصف المداد موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وأجزاء من آسيا. وقد توطن في أميركا الشمالية. يفضل الغابات الرطبة والمناطق المعشوشبة والجبلية، ويُجمع عادة عندما يزهر في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العُرصف المداد على غليكوزيد الإيروويد، بما في ذلك الهارباغيد الذي يوجد أيضاً في نبتة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، (101).

التاريخ والتراث في التراث الأوروبي، يقدّر العُرصف المداد كعشبة مثمّة للجروح. وقد امتدحه نيكولاس كلبيير في سنة 1652: «تقطع الأوراق والأزهار في الخمر يؤخذ فيذيب الدم المتجمّد عند المصابين بكدمة نتيجة السقوط، وهو فعال جداً بخلاف ذلك لاي جرح داخلي أو شكة أو طامة في الجسم أو الأمعاء».



العُرصف المداد اعتقد فيما مضى أنه علاج لسُكّر المعق.

وأفادت العشابة السيدة غريف Grieve التي كتبت سنة 1931 أنه يخفّض سرعة النبض و«يعادل دوران الدم».

الأفعال والاستخدامات الطبية العُرصف المداد مرّ وقابض وعطري، لكن تختلف الآراء بشأن قيمته كدواء، له خصائص مسكّنة لطيفة، ولا يزال يستخدم بين الحين والآخر لاثماً للجروح. وهو أيضاً ملين لطيف ويعتقد تقليدياً بأنه يساعد في تنظيف الكبد.

الأنواع ذات الصلة العُرصف الصنوبري (*A. chamaepitys*) يستخدم لعلاج النقرس والرتبة (الروماتيزم). ويعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومنشطة للحيض ومنبهة. ويستخدم العُرصف المستلقي (*A. decumbens*) في الطب الصيني كسكن.

رجل الأسد

Alchemilla vulgaris (Rosaceae)
Lady's Mantle

الوصف معمر عشبية تعلو 30 سم. لها وردة قاعدية من الأوراق المفصصة وأزهار خضراء صغيرة جداً قطرها 3-5 مم في عناقيد مهلهلة.

المنبت والزراعة رجل الأسد موطنها بريطانيا وأوروبا القارية. تُجنى في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات تحتوي رجل الأسد على حموض التنيك وأحد الغليكوزيدات وحمض الساليسيليك.

التاريخ والتراث توصي ترجمة أندريه دي لاغونا (1570) لكتاب دسقوريدس «المواد الطبية»

بمستحضرين لرجل الأسد، الجذر مطحون وممزوج مع الخمر الأحمر للجروح الداخلية والخارجية، وتقع الأجزاء الهوائية من أجل شروخ «العظم الغض» والعظام المكسورة عند الأطفال الصغار. عندما تؤخذ رجل الأسد بانتظام لمدة 15 يوماً، يقال إنها تعكس العقم الناتج عن «رق» الرحم. وتأثير النبتة القابض ملحوظ جداً بحيث استخدم النقيع لتقليص الأعضاء التناسلية الأنثوية، وكان يباع كثيراً لتواتي يرغب بان يبدون عذراوات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لعالمها امتدحت

رجل الأسد كلائم للجروح. فتأثيرها القابض يضمن منع تدفق الدم، وسرعان ما تبدأ المرحلة الأولى من الشفاء الجرح. وللعشبة قيمة كبيرة في علاج حالات نسائية وتؤخذ بشكل رئيسي لخفض النزيف الحيضي الشديد وتفريغ التقلصات الحيضية وتحسين انتظام الدورة الشهرية. وتوصف رجل الأسد أيضاً من أجل

الليفاتيات والانتهاز البطني الرحمي

endometriosis، وتستخدم لتسهيل الولادة.

وخصائصها القابضة تجعل منها عشبة

مفيدة لعلاج الإسهال والتهاب المعدة

والأمعاء.

تنبيه لا تُستخدم أثناء الحمل.

حشيشة النجم الرمداء

Aletris farinosa (Liliaceae)
**Star Grass, True Unicorn
Root, Colic Root**

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق مزهرة وأوراق رمحية لمساء وأزهار بيضاء جرسية الشكل تبدو كأنها مغطاة بالصقيع.

المنبت والزراعة حشيشة النجم الرمداء موطنها شرقي أمريكا الشمالية وتنمو أساساً في المستنقعات وأراضي الغابات الرملية الرطبة، وبخاصة قرب شاطئ البحر. تجنى على نطاق تجاري في فيرجينيا وتينيسي وكارولينا الشمالية.

الأجزاء المستخدمة الجذور والأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة النجم على صابونيدات ستيرويدية تستند إلى الديوسجينين، فضلاً عن مكون مزيج زيت طيار وراتنج.

التاريخ والتراث استخدم الكانابا في أمريكا الشمالية بقية أوراق حشيشة النجم في ماء بارد من أجل ألم المعدة، كما استخدمت حشيشة النجم من أجل لسعات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية من الصعب التوصل إلى صورة واضحة عن القيمة الدوائية لحشيشة النجم الرمداء، فغالباً لتأثير إستروجيني ظاهر فيها، تستخدم في هذا القرن بشكل رئيسي للمشكلات النسائية، لاسيما عند الإياس. كما تُعطى من أجل ألم الحيض والدورات الشهرية غير المنتظمة.

ويرى بعض المراجع أنها تحول دون الإجهاض التوسيك. كما أن حشيشة النجم الرمداء عشبة هضمية جيدة، أثبتت فائدتها في علاج فقد الشهية وعسر الهضم وانتفاخ البطن، كما استخدمت العشبة في علاج الرقبة.

تحذيرات لا تؤخذ إلا بأشراف اختصاصي، الجذور المجففة، وبخاصة الجذور الغض، يمكن أن يكون ساماً عند الإفراط في الجرعة، ما يسبب المغص والإسهال والقيء.

البصل

Allium cepa (Liliaceae)
Onion

الوصف معمر يعلو متراً واحداً، له ساق جوفاء وأوراق وأزهار بيضاء أو أرجوانية

المنبت والزراعة البصل موطنه نصف الكرة الشمالي ويزرع في الشرق الأوسط منذ ألف عام. وهو يزرع اليوم في كل أنحاء العالم كنوع من الخضار

الأجزاء المستخدمة البصلة.

المكونات يحتوي البصل على زيت طيار مع مكونات كبريتية ومركبات تحتوي على الكبريت مثل الأليسين (مضاد حيوي) والأليين، والفلافونويدات وحموض فينولية وستيرولات.

التاريخ والتراث أوصت المراجع في كل أنحاء العالم

القديم باستعمال البصل لكثير من المشكلات الصحية، وكانت حزم البصل تُعلق على الأبواب لدفع الطاعون في أوروبا القرون الوسطى. وكان البصل البري (*A. sibiricum*) يُستخدم على نطاق واسع أيضاً من قبل سكان أمريكا الشمالية المحليين لعلاج اللسعات والمساعدة في تفريخ الزكام.

الأفعال والاستخدامات الطبية للبصل لائحة طويلة من الأفعال الطبية. فهو مدر للبول ومضاد حيوي ومضاد للالتهاب ومسكن ومقشع ومضاد للرقبة. كما أنه يفيد دوران الدم. يؤخذ البصل في كل أنحاء العالم من أجل الزكام والإنفلونزا والسعال، وعلى غرار الثوم (*A. sativum*)، ص 56. يوازن البصل المعيل إلى الذبحة ونسب الشرايين ونوبات القلب. كما أنه مفيد في تجنب عدوى الفم وتسوس الأسنان، ويمكن قطر عصيره المدفأ في الأذن من أجل ألم الأذن، ويستخدم البصل المشوي كلبخة لتصريف القيح من القروح، وللبصل شهرة قديمة كمقو للياه، ويستخدم أيضاً في مستحضرات التجميل لتنبيه نمو الشعر.

الأنواع ذات الصلة في طب الأعشاب الصيني، يُعطى البصل القصبي (*A. fistulosum*) للحث على التعرق وفتح الألف المسدود وتفريخ انتفاخ البطن. كما يُستخدم للمساعدة في تصريف الحبات والحَرَاجَات.

الاستخدام الذاتي الحي المعقولة.

ص 311.

كرات الدب

Allium ursinum (Liliaceae)
Ramsons

الوصف معمر بصلي ذو رائحة قوية كالثوم، يعلو 28 سم، له ساق مثقبة وأوراق بيضوية عريضة. تنمو من الساق عنقود من الأزهار البيضاء النجمية الشكل.

المنبت والزراعة كرات الدب موطنه أوروبا وآسيا. يفرش المواعظ الظليلة في الغابات الرطبة وبحوار الجداول تجمع النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة البصلة والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كرات الدب على زيت طيار والدهيدات وسلفيد الفينيل وفينامين C.

التاريخ والتراث كرات الدب (وكثير من النباتات البصلية) يخفى بسمعة عالية في الطب الوقائي كما يشهد بذلك بيت شعر إنكليزي معناه «كُل الكرات في الخريف وكرات الدب في أيار / مايو فيمضي الأطباء وقتهم يلهون طوال العام».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم كرات الدب أساساً كعلاج شعبي وغذاء، وهو شبيه بالثوم (*A. sativum*)، ص 56، لكنه ذو مفعول أضعف، يخفف ضغط الدم ويساعد في منع تصلب الشرايين، ولأنه يخفف ألم المعدة ويقوي الهضم، يُستخدم للإسهال والمغص والريح وعسر الهضم وفقد الشهية.

وتستخدم العشبة كاملة في تقيع مضاد للديدان الشريطية يعطى عن طريق الفم أو الشرج. وينتد أيضاً أن كرات الدب مفيد للربو والتهاب القصبات والنفخ، ويستخدم عصيره للمساعدة في إنقاص الوزن. والعصير مبهج لطيف عندما يوضع خارجياً. ينبت دوران الدم المحلي، لذا يمكن أن يفيد في علاج المفاصل المصابة بالتهوية أو الالتهاب.

جار الماء

Alnus glutinosa syn.
A. rotundifolia (Betulaceae)
Alder

الوصف شجرة صغيرة ذات لحاء متصدع تملأ 20 متراً، لها أوراق بيضوية مسننة ونورات ذكورية وأنثوية.

المنبت والزراعة جار الماء موطنه أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في المناطق الرطبة وعلى ضفاف الأنهار. تجنى الأوراق واللحاء في الربيع.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكونات يحتوي جار الماء على الليغنانات وحموض الشيك (10-20%) والإيمودين (أنثراكينون) والفليكورينات.

التاريخ والتراث استخدم جار الماء في بناء مدينة البندقية لأنه مقاوم للماء. وقد استخدم وولستر بيتش Beech (1794-1868)، مؤسس حركة الشفاء الانقلافي، مغلياً من اللحاء «لتنقية الدم».

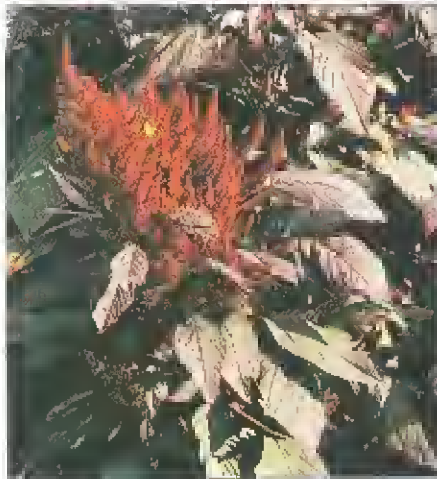
البصل

يمزج عصيره مع العسل كعلاج للزكام.



القطيفة *Amaranthus hypochondriacus* (Amaranthaceae) Amaranth

الوصف حولية متبنة منتصبه تعلو متراً واحداً، لها أوراق خضراء إلى أرجوانية رمحية عميقة التفرق يصل طولها إلى 15 سم وحزم من الأزهار الصغيرة القرمية الغائقة في سنبال طويلة.



أزهار القطيفة التي شوم علويلاً أعطت النبتة اسمها اللاتيني الذي يعني «لابدوي» في اليونانية

المنبت والزراعة القطيفة موطنتها الهند وتنمو في البراري في كثير من البلاد، بما فيها الولايات المتحدة. وهي نبتة حدائق شائعة، تجمع عندما تزهر في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي القطيفة على حموض التثقب بما في ذلك خضاب أحمر يستخدم في تلوين الطعام والأدوية.

التاريخ والتراث يشتق اسم النبتة الإنكليزي من اللفظة اليونانية التي تعني «لابدوي» واستخدم الإغريق النبتة لتزيين القبور والدلالة على الخلود.

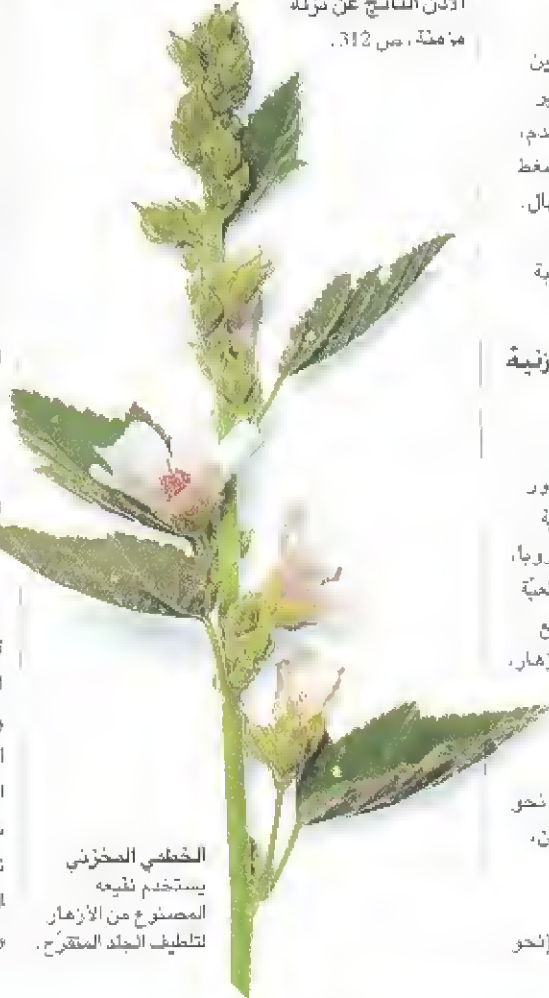
الأفعال والاستخدامات الطبية القطيفة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لخفض فقر الدم وعلاج الإسهال، يؤخذ مغلي القطيفة كعلاج في حالات النزيف الحيضي الشديد، وفراط التصريف المهبلي والإسهال والزحار. وتستخدم أيضاً سائل غرغرة لتلطيف التهاب الحنجرة وتسريع شفاء قروح الفم.

الأنواع ذات الصلة القطيفة الحبشية (*A. caudatus*) وهي عبارة عن حبوب أندية بخدية، تستخدم لصنع الخبز وتؤكل مع السلطة. وتستخدم بذور القطيفة الكبيرة الزهر (*A. grandiflorus*) كغذاء غائبة من قبل سكان أستراليا الأصليين. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم القطيفة الشائكة (*A. spinosus*) لخفض النزيف الحيضي الشديد والتصريف المهبلي المفرط ووقف خروج الدم مع السعال.

372-286 ق.م) بأن جذر الخطمي يؤخذ مع الخمر الحلو للسعال. وكان الخطمي ذات يوم مكوناً رئيسياً في الحلوى التي تحمل الاسم نفسه (حارث ملو).
الأفعال والاستخدامات الطبية الخطمي مفيد كلما كانت هناك حاجة إلى مفعول ملطف، فهو يحمي الأغشية المخاطية ويلطفها، ويضاد الجذر فرط الحمض. في المعدة والقراخات الهضمية والتهاب المعدة والخطمي ملين لطيف أيضاً ومفيد في كثير من المشكلات المعوية، بما في ذلك التهاب اللانفي الناحي والتهاب القولون والتهاب الرئع diverticulitis ومتلازمة الأمعاء الهيجية. تؤخذ أوراقه كتنقيع ساخن لعلاج التهاب المثانة وتكرار التبول. وخصائص الخطمي المطرية تفرج السعال الجاف والربو القصبي، والنزلة القصية وذات الجنب. وتوضع الأزهار غضة مسحوقة أو كتنقيع ساخن على الجلد الملتهب للمساعدة في تلطيفه. ويستخدم الجذر كمرهم للحبات والخراجات وفي غسولات الفم من أجل التهاب ويمكن أن يعطى الجذر المقشور كمصاصة للأطفال عند طلع الأسنان.

الأنواع الأخرى الخبيزة الوردية (*A. rosea*) والخبيزة البرية (*Malva sylvestris*)، ص 230) تستخدمان بطريقة مماثلة.

الاستخدامات الذاتية التهابات البولية، ص 314؛ التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة، ص 312.



الخطمي المخزني
يستخدم نقيعه
المصنوع من الأزهار
لتلطيف الجلد المتقشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم جاز الماء القابض في الغالب كغسول للفم وسائل غرغرة للأسنان واللثة ومشكلات الحلق. ويساعد مفعول تنقيع الحساء المجفف في تقليص الأغشية المخاطية وخفض الانتهاز. ويمكن أيضاً استخدام تنقيع لوقف النزف الداخلي والخارجي وشفاء الجروح. ويستخدم أيضاً غسولاً من أجل الجرب، وفي إسبانيا، تنعم أوراق جاز الماء وتوضع على باطن القدمين لتفريج الألم. وتستخدم الأوراق أيضاً لخفض احتقان الثديين عند المرضعات.

الألسنونية

Alstonia spp. (Apocynaceae)
Fever Bark

الوصف أشجار دائمة الخضراء تعلو 15 متراً، لها أوراق مستطيلة لماعة وأزهار بيضاء قشدية وأزهار خضبة.

المنبت والزراعة الألسنونية (*A. constricta*) موطنها إندونيسيا، والألسنونية (*A. scholaris*) موطنها أستراليا وجنوبي شرق آسيا، ويوجد كلاهما الآن في المناطق المدارية من العالم.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر. المكونات يحتوي لحاء النوعين على قلوانيات الإندول. وتحتوي الألسنونية (*A. constricta*) على الريسربين، وهو خافض قوي للضغط.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الألسنونية لعلاج الحمى الملارية (وتسمى الكينين الأسترالي)، لكن فعاليتها ضد الملاريا لا تزال غير واضحة. الحساء مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، ويستخدم اليوم بشكل رئيسي لخفض ارتفاع ضغط الدم، واللحاء مر قوي، ويؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال. تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الألسنونية سامة بجرعات كبيرة. وخفض العشبه لحظ قانوني في بعض البلاد.

الخطمي المخزني، الخبيزة المخزنية
Althaea officinalis (Malvaceae)
Marshmallow

الوصف نبتة معمرة رغبة تعلو 2.2 متر. لها جذور بيضاء غليظة وأوراق قلبية الشكل وأزهار قرنفلية. المنبت والزراعة الخطمي المخزني موطنه أوروبا، وقد وُجد في الأمريكتين، يفضل الحقول المستنقعية والسواحل المديّة. ويؤخذ للاستخدام الطبي. تجمع الأجزاء البرانية في الصيف عندما تبدأ النبتة بالأزهار، ويؤخذ الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والأزهار.

المكونات يحتوي جذر الخطمي المخزني على نحو 37% من النشاء و11% من اللثا و11% من البكتين، والفلافونويدات وحموض الفينوليك والسكريات والأسباراجين.

التاريخ والتراث أفاد الفيلسوف ثيوفراستس (نحو

الخلة الكبيرة

Ammi Majus (Umbelliferae)
Bishop's Weed

الوصف عشبة حولية منتصبة تعلو 80 سم، لها ورقات متشابكة وخيم من الأزهار الصغيرة البيضاء. **المنبت والزراعة** الخلة الكبيرة موطنها حوض البحر المتوسط وشرقية حتى إيران. تزرع من أجل بذورها وتُجنى في أواخر الصيف. **الأجزاء المستخدمة** البذور.



الخلة الكبيرة، على غرار معظم أعضاء الفصيلة الجزرية، لها بذور شديدة الرائحة.

المكونات تحتوي البذور على الفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابيتين)، والفلافونيدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث تُزرع الخلة الكبيرة كنبّة طبية منذ العصور الوسطى، لكنها أقل استخداماً من الخلة (A. visnaga، ص 59).

الأفعال والاستخدامات الطبية تنتج الخلة الكبيرة بذور قوية العطري، وهي تهدئ الجهاز الهضمي كتنقيح أو كسبغة، وهي أيضاً مدرة للبول، وعلى غرار الخلة، تُستخدم لعلاج الربو والذئبة. والخلة الكبيرة مشهورة في المساعدة في علاج تبقّع لون الجلد في البهق (vitiligo)، وتستخدم من أجل الصدف (psoriasis). **تنبيهات** يعاني بعض الأشخاص من الغثيان والقيء والصداع بعد استخدام الخلة الكبيرة، ويمكن أن تتسبب بردود فعل أرجية لضوء الشمس، وتخضع الخلة الكبيرة لقيود قانونية في بعض البلاد.

الأكاجو، البَلَاذُر الغربي

Anacardium occidentale (Anacardiaceae)
Cashew

الوصف شجرة دائمة الخضراء تعلو 10 أمتار، لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء مخططة بالقرنفل في سنابل طويلة. ثمرتها الرمادية المخضرة هي في الواقع ساق متغلظة. وتتدلى الثمرة الحقيقية تحت هذه الساق مباشرة وتحتوي على الجوزة المغلفة بقشرة حمراء أو صفراء.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الغابات والأراضي العشبية المدارية الأميركية. وهي تُزرع اليوم لجوزها الشهير في كل أنحاء المنطقة المدارية، وبخاصة في الهند وشرقي إفريقيا. **الأجزاء المستخدمة** الجوز والأوراق واللحاء والجذر والصمغ.

المكونات يحتوي الصمغ على حمض الأناكاردك، وهو مضاد للجراثيم والفطور ويقضي على الديدان والحيوانات الأولية.

التاريخ والتراث يصنع من ثمرته مرببات، وفي البرازيل يُصنع شراب يُدعى «أكاجادو»، الصمغ المستخرج من الجذع يطرد النمل والحشرات الأخرى. **الأفعال والاستخدامات الطبية** رغم أن كثيراً من أجزاء النبتة تستخدم طبياً، يستخدم جوز الأكاجو طعاماً بعد إزالة طائنته السامة. والجوزة غنية بالمغذيات، تحتوي على 45% دهوناً و 20% بروتيناً. وتستخدم الأوراق في طب الأعشاب الهندي والإفريقي لألم الأسنان ومشكلات اللثة. وفي غربي إفريقيا من أجل الملاريا. يُستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي لإزالة سمية عضات الأفاعي. والجذور مسهلة. يوضع الصمغ خارجياً في حالات الجذام والحالات الفطرية والمسامير. أما الزيت الموجود بين القشرة الخارجية والدخلية للجوزة فهو كاي ويُسبب رد فعل التهابي حتى بمقادير صغيرة. يستخدم الزيت في الطب الشعبي في المناطق المدارية بحرص شديد لإزالة التآكل والمسامير والسقفة ringworm والقروح. **تنبيه** زيت قشرة الجوزة وبخاره مهيجان قويان، لا يُستخدمان بأي شكل.

عود القرح

Anacyclus pyrethrum (Compositae)
Pellitory

الوصف عشبة معمرة تعلو 30 سم، لها أوراق متعاقبة علساء، وأزهار كبيرة ذات مركز أصفر.

المنبت والزراعة عود القرح موطنه منطقة البحر المتوسط، ويكثر شتاً حتى الشرق الأوسط، يُزرع في الجزائر ويُقلع جذره في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري.

المكونات يحتوي عود القرح على الأناسيكولين والإينولين وزيت عطري.

التاريخ والتراث كتب العشاب نيكولاس كلبير سنة 1652 أن عود القرح «يظهر الدماغ من الأخطاط البلغمية... فيخفف آلام الرأس والأسنان». وقد أدرج في دستور الأدوية البريطاني واستخدم على شكل قرص دوائي لتفريج جفاف الفم. وأخذ أيضاً للمساعدة في تخفيف ألم الأعصاب وشلل اللسان أو الشفتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ جذر عود القرح كمغلي أو يوضع لتفريج ألم الأسنان وزيادة إنتاج اللعاب. ويمكن أيضاً استخدام المغلي لتعطيف التهاب الحلق، وفي الطب الأيورفيدي، يُعتبر الجذر مغلياً

ويُستخدم لعلاج الشلل والصرع. ويستخدم الزيت العطري المخفف لعلاج ألم الأسنان.

تنبيه لا يُؤخذ الزيت داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

لُبْنِ المروج، عُشْبَةُ العَلَق

Anagallis arvensis (Primulaceae)
Scarlet Pimpernel

الوصف عشبة متسلقة حولية تعلو 5 سم، لها أوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار حمراء مصفرة على ساق طويلة.

المنبت والزراعة يوجد لُبْنِ المروج في أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية وأستراليا. يفضل الأراضي البور والأراضي الرملية المهملّة، يُجمع في الصيف عند نهاية فترة إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي العشبة على صابونينات (بما في ذلك الأنثالين) وحموض التنيك الكوكوربيتاسين. والآخر سام للخلايا.

التاريخ والتراث اعتقد الكتاب الإغريق الكلاسيكيون أن لُبْنِ المروج يساعد في حالة السوداوية. واقتبست السيدة غريف في كتابها، الأعشاب الطبية الحديثة، (Modern Herbal (1931 قولاً قديماً معناه «لا يستطيع



لُبْنِ المروج كان يُدعى «بارومتر» لأن أزهاره تفتح قبل مطول المطر.

البُرواق الصيني**Anemarrhena asphodeloides (Liliaceae)****Zhi Mu**

الوصف عشبة معمرة ذات جذور غليظ وأوراق رقيقة يصل طولها إلى 70 سم وحزم من الأزهار الصغيرة البيضاء أو الأرجوانية الفاتحة.

المنبت والزراعة البرواق الصيني موطنه شمالي الصين ويضم في المنحدرات والتلال المكشوفة، يزرع في المقاطعات الشمالية والشمالية الشرقية.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي البرواق الصيني على صابونينات ثلاثية التربينويد (تيموصابونين) وسارساصابوجينين.

التاريخ والتراث يستخدم البرواق الصيني في الطب الصيني منذ فروع طويلة. وقد ذكر لأول مرة في القرن الأول ميلادي في كتاب الأعشاب، تحفة للمزارع الإلهية.

الأفعال والاستخدامات الطبية

البرواق الصيني في طب الأعشاب الصيني من أجل فرط الحرارة-الحصى والتعرق الليلي والسعال، وله مذاق مر و«مزاج بارد» ويستخدم لعلاج قروح الفم، لاسيما بالاشتراك مع الرهمانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123) والخنازيرية العقدة (*Serophalaria ningpoensis*).

شقائق النرجس**Anemone pulsatilla syn. Pulsatilla vulgaris (Ranunculaceae)****Pasque Flower**

الوصف نبتة معمرة شعرية تعلو 15 سم. لها أوراق ريشية وأزهار كبيرة جرسية الشكل أرجوانية إلى زرقاء ذات مآبر صفراء زاهية.

المنبت والزراعة شقائق النرجس موطنه أوروبا ويزدهر في الأراضي العشبية في الأجزاء المركزية والشمالية من القارة، ويفضل التربة الطباشيرية. تُجنى الأجزاء الهوائية عند إزهاره في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المجففة، **المكونات** تحتوي أزهار شقائق النرجس على لاكتون البروتوأنيمونين (يشكل الأنيمونين عندما يهض)، وصابونينات ثلاثية التربينويد وحمض التانيك وزيت طيار.

التاريخ والتراث في الأسطورة الإغريقية، كانت الإلهة «فلورا» تغار من نوايا زوجها تجاه الحورية «أنيمون»، لذا حولتها إلى «زهرة الشقائق» تحت رحمة الريح الشمالية.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلّ شيوع استخدام شقائق النرجس في طب الأعشاب اليوم عما كان في الماضي، رغم أنه لا يزال يعتبر علاجاً قيماً لألم تشنج العضلات والمشكلات الحوضية والمضافة

متينة وأوراق رمحية شائكة وشرة صفراء محمرة عسيرية.

المنبت والزراعة الأناناس موطنه أميركا الجنوبية، ويزرع في كل أنحاء المناطق المدارية لثمره ولليف ورقه بدرجة أقل.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والأوراق. **المكونات** تحتوي ثمرة الأناناس على البروميلان، وهو إنزيم يقسم البروتين المساعد على الهضم وتحتوي على مستويات هامة من الفيتامينين A و C. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الثمرة الحامضة غير الناضجة تحسن الهضم وتزيد الشهية وتفرّج الشحمة. وفي طب الأعشاب الهندي، يُعتقد أنه يعمل كمقوٍ للرحم. والثمرة الناضجة تبرد وتلطّف وتستخدم لطرد الريح وخفض الحمض المعدي المفرط، ومحتواه



الأناناس يحتوي على إنزيم البروميلان الذي يساعد على الهضم.

الهام من الاليف يجعله مفيداً في تفريغ الإمساك. أما عصير الثمر الناضج فهو مقوٍ هضمي ومدرّ للبول. وتعتبر الأوراق مفيدة في الحدّ على بدء الدورة الحوضية وتلطيف الحيض المؤلم.

الغذاء التفكير في فضائل لبّين المروج ويعجز اللسان عن وصفها. وقد استخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج لحصى المرارة وتشنج الكبد ومشكلات الرثتين وحصى الكلى والعداوي البولية والقرص والرشية (الدرومانيزم). ويوصي شط الاستخدام بوجود مفعول مزيل للسمية في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلنا يستخدم لبّين المروج من قبل العشائين اليوم، لكن له خصائص مدرة للبول ومعرفة ومقشّعة. وكان يستخدم كمقشع لتثنية لبظ المخاط بالسعال والمساعدة في الشفاء من الزكام والإنفلونزا. وقد استخدم لعلاج الصرع والمشكلات العقلية مدة 2000 سنة، لكن لا يوجد دليل كبير يدعم مفعوله. تنبيه لا يوصى باستخدام لبّين المروج طبياً لأكثر من أسبوعين أو ثلاثة.

الكوكولوس، سم السمك**Anamirta cocculus (Menispermaceae)****Cocculus**

الوصف نبتة خشبية متسلقة كبيرة ذات أوراق بيضوية متعاقبة وحزم طويلة مدلية من الأزهار المخضرة. لها أزهار ذكورية وأنثوية على نباتات منفصلة، وتحمل ثمرة بنية محمرة تشبه الكلوة.

المنبت والزراعة يوجد الكوكولوس في الغابات جنوب شرق آسيا، من الهند وسريلانكا إلى إندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر. **المكونات** يحتوي الكوكولوس على البكروتوكسين (يصل إلى 5%) والقلوانيات، والبكروتوكسين سم قوي جداً ومثبّ للأعصاب.

التاريخ والتراث تستخدم الثمرة سماً للسمك. تُنثر في الماء لتخدّر السمك ما يجعله يطفو على السطح.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمار الكوكولوس على نطاق تجاري كعلاج من الطفيليات. توضع خارجياً بشكل رئيسي لقتل الطفيليات كالقمل، ويستخدم أيضاً لعلاج العداوي الجلدية الأخرى. وفي الطب الأيورفيدي، تصنّف ثمرة الكوكولوس كقابض ومضاد للفطريات ومضاد للديدان، وتستخدم لقروح الجلد والحالات الفطرية مثل السعفة. وهذه النبتة سامة جداً بحيث أنها نادرة ما تؤخذ داخلياً. لكنها تؤخذ بهذه الطريقة في الطب الشعبي الهندي لتقليص الرحم بعد الولادة. وتستخدم الحشبة أيضاً في المعالجة المثلية homeopathy من أجل الحالات القلبية. تنبيهات الكوكولوس شديد السمية لا يؤخذ داخلياً. يستخدم خارجياً فحسب بإشراف اختصاصي.

الأناناس**Ananas comosus (Bromeliaceae)****Pineapple**

الوصف نبتة عشبية معمرة تعلو متراً واحداً. لها ساق

الأنثيم
الغريب
الأنثيم
الغريب

حشيشة الملاك

Angelica archangelica (umbelliferae)
Angelica

الوصف عشبة عطرية ثنائية الحول، تملو مترين، لها سوق مضلعة منتصبه جوفاء وأوراق خضراء زاهية كبيرة وأزهار بيضاء مخضرة تنمو على شكل خيم، **المصنبت والزراعة** تنمو حشيشة الملاك في المناطق المعتدلة من أوروبا الغربية حتى الهيمالايا وسيبيريا. تفضل المواقع الرطبة وغالباً ما توجد قرب الماء الجاري، تجنى الأوراق والسوق في أوائل الصيف، والبذور عندما تنضج في أواخر الصيف والجذور في الخريف بعد نمو سنة واحدة.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والسوق والبذور.

المكونات يحتوي جذر حشيشة الملاك على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من البينافيلاندين)، ولاكتونات وكومارينات، وقد تبين أن مستخلصاً من الجذر عضاء للالتهاب.

التاريخ والتراث لحشيشة الملاك سجل قديم كعشبة طبية قيمة. فكتاب «النباتات الطبية البريطانية» (1877) يفيد بأن سكان أقاليم الشمال يعتبرون هذه النبات أفضل ما تنتجه التربة. فهم يتعرضون لم نوع حاد من المغص يشغل جذر حشيشة الملاك أحد أدوية الرئيسية عندهم، ونقطة تغلف بالسكر) السوق للاستخدام المطبخي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الملاك علاج منفىء ومقو يعبر دوراً في كثير من الأمراض. تساعد كل أجزاء النبات في تفريخ عسر الهضم والريح والمغص. كما أن حشيشة الملاك مفيدة في حالات ضعف دوران الدم، لأنها تحسن تدفق الدم إلى أطراف الجسم. وتعتبر علاجاً خاصاً لمرض بيرغر، وهو حالة تضيق شرايين اليدين والقدمين، وبتحسين تدفق الدم والحث على سعال البلغم، تفريخ خصائص حشيشة الملاك المدققة والمقوية التهاب القصبات وحالات الضعف التي تؤثر على الصدر، ويتبع استخدام الجذور للحالات التنفسية، لكن يمكن أيضاً استخدام السوق والبذور.

تنبيه لا تؤخذ كدواء أثناء الحمل

الاستخدام الذاتي تشنج المعدة، ص 305.

حشيشة الملاك السيبيرية

Angelica dahurica (Umbelliferae)
Bai Zhi

الوصف نبات عطرية معبرة تملو 2.5 متر، لها سوق جوفاء وأوراق كبيرة ثلاثية الأقسام وخيم تحل كثيراً من رؤوس الأزهار.

المصنبت والزراعة تنمو في البرية في أكسات في الصين واليابان وكوريا وروسيا. وتزرع بشكل رئيسي في المناطق الوسطى والشرقية من الصين. **الأجزاء المستخدمة** الجذر.

النفس، والشبث مضاف مفيد لأدوية السعال والزكام والإنفلونزا، وهو مدر لحليب للبول، وعلى غرار الكراوية (*Carum carvi*، ص 182)، يمكن استخدامه مع مضادات التشنج مثل الأفوس التلجي (*Viburnum opulus*، ص 148) لتفريخ ألم الحيض، ويزيد الشبث در الحليب، وكانت الممرضات تأخذنه بانتظام للحوول دون المغص عند أطفالهن.

الأنواع ذات الصلة الشبث الهندي (*A. Sowa*)، وهو نبتة موطنها الهند وآسيا المدارية، يستخدم لتلطيف عسر الهضم.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.



بذور

الشبث كان يستخدم كعلاج عند الإغريق للحث على النوم الجيد لولاً.

العاطفية. وتعتبر علاجاً خاصاً للألم التشنجي للجهاز التناسلي عند الذكور والإناث، ويُعطى على نطاق واسع للزهر السابق للحيض وألم الحيض، وبخاصة عندما يكونان مصحوبان بالإرهاق العصبي. وفي فرنسا، من المأثور استخدامه لعلاج السعال وكمزج من أجل صعوبة النوم. ويستخدم شقار الفصح أيضاً لعلاج مشكلات العين مثل المسد. ولا تستخدم النبتة الغضة لأنها مهيجة شديدة. وشقار الفصح أحد الأعشاب الأكثر استخداماً في العلاجات المنلية.

الأنواع ذات الصلة شقار المروج (*A. pratensis*) يستخدم بشكل متبادل مع شقار الفصح؛ ونادراً ما يستخدم الشقار الجرجي (*A. nemorosae*) اليوم في طب الأعشاب باستثناء استخدامه مضافاً للتهدئة بين الحين والآخر بوضعه خارجياً في حالات التهاب المفصل الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل لا تؤخذ النبتة الغضة لأنها سامة.

الشبث

Anethum graveolens syn.
Pencedanum graveolens
(Umbelliferae)
Dill

الوصف نبتة عطرية حولية تملو 75 سم، لها سوق جوفاء منتصبه وأوراق ريشية وكثير من الأزهار الصفراء التي تنمو على شكل خيم. الثمرة خفيفة الوزن ومستدقة الرأس.

المصنبت والزراعة الشبث موطنه جنوبي أوروبا ووسط آسيا وجنوبها. ينمو في البراري والأراضي المهمل. ويؤزرع على نطاق واسع أيضاً وبخاصة في إنكلترا وألمانيا وأميركا الشمالية. تجنح الأوراق كعشبة للطيخ، وتجنى البذور في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري والأوراق.

المكونات تحتوي بذور الشبث على ما يصل إلى 5% من الزيت العطري (نصفه تقريباً كارفون)، وفلافونيات وكومارينات وزانتونات وتربينات ثلاثية.

التاريخ والتراث يوصي علاج مصري قديم وأرد في أوراق بردية إبيرز Ebers (نحو 1500 ق. م) بالشبث كاحد المكونات في مزيج مسكن للألم، ويعتقد أن الإغريق القدماء غطوا العينين بأوراق من العشبة للحث على النوم. وقد شاع استخدام الشبث كتعويذة ضد السحر في العصور الوسطى عندما كان يُحرق لتشتيت الغيوم الرعدية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما اعتبر الشبث علاجاً للمعدة يفرج الريح ويهدئ الهضم. أما الزيت العطري للشبث فيفرج التشنجات ويساعد في تهدئة المغص، لذا غالباً ما يستخدم في مزائج ماء الغريب gripe water، ويحسن مضغ البذور رائحة



البقدونس الإفريقي عشبة عطرية
تلعب دوراً في لام الجروح فضلاً
عن الطبخ

الكرفس، الكرفس النبطي *Aphanes arvensis* (Rosaceae) Parsley Plant

الوصف نبتة حولية ممتدة ذات شعر تعلق 10 سم،
لها أوراق صغيرة شبيهة بالآواته وأزهار صغيرة
خضراء تنمو في حزم.

المنبت والزراعة الكرفس النبطي موطنه أوروبا
وشمال إفريقيا وأمريكا الشمالية، ينمو على ارتفاعات
تصل إلى 500 متر ويزدهر في المواقع الجافة، بما في
ذلك أعلى الجدران، تُجنى العشبة عندما تُزهر في
الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الكرفس النبطي على حموض
النيتريك.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرفس النبطي
قابض ومدّر للبول ومطّر، يستخدم لعلاج مشكلات
الكلى والمثانة، وغالباً ما يستخدم في علاج حصي
المثانة، التي تسبب تهيجاً وتقيح تدفق البول، يفضل
أخذها على شكل نقيع، وهو علاج مفيد أيضاً لالتهاب
المثانة والعداوي البولية المعادة. يمزج مع الخطمي
المخزني (*Althaea officinalis*)، ص 163 في الحالات
التي تستلزم مفعولاً مطرياً.

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على
زيت طيار والكومارينات التالية: أميراتورين
وعارميسين وفيلوبتيرين،
التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية
لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة
المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف
الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زانغ (1150-1228)
حشيشة الملاك الصينية كمسببة «عرقلة قادرة على
مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد
والحرارة والرطوبة والجفاف».

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم
حشيشة الملاك السيبيرية الحريفة المبردة للتصداد ولم
العبنين واحتقان الأنف والتم الأسنان، وفي على غرار
أنسبتها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، أنظر
المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A.*
sinensis)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى
للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة، مثل
القروح والحببات التي تصيب الجسم. ويبدو أن
حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم
الوجه المصاحب لآلام ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A.*
pubescens) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البقدونس الإفريقي، السرفل اليقلّي *Anthriscus cerefolium* (Umbelliferae) Chervil

الوصف عشبة حولية تعلق 60 سم. لها سوق دقيقة
الثلم وأوراق متقابلة وكثير من الأزهار البيضاء
المنتظمة في خيم مركبة.

المنبت والزراعة البقدونس الإفريقي موطنه أوروبا
وآسيا الصغرى وإيران والقوقاز، وينمو بحرية في
الأراضي البور. يُزرع في كل أنحاء العالم بما في ذلك
أستراليا ونيوزيلندا. تجمع العشبة عندما تزهر في
الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي البقدونس الإفريقي على زيت
طيّار وكومارينات وفلافونيات.

التاريخ والتراث من الأشياء التي عُثر عليها في قبر
توت عنخ آمون سلة من بذور البقدونس الإفريقي.
وتستخدم العشبة في المأثور «كمسببة مقوية» في
وسط أوروبا. والبقدونس الإفريقي عطري ويستخدم
على نطاق واسع في الطهي.

الأفعال والاستخدامات الطبية البقدونس
الإفريقي علاج جيد لتنظيم الهضم، ويستخدم أيضاً
لتنقية الدم والمساعدة في خفض ضغط الدم فضلاً
عن اعتباره مدرّاً للبول. يوضع عصير النبتة الغضة
على حالات الجلد المختلفة، بما في ذلك الجروح
والإكزيمة والخراجات.

المكونات تحتوي حشيشة الملاك السيبيرية على
زيت طيار والكومارينات التالية: أميراتورين
وعارميسين وفيلوبتيرين،
التاريخ والتراث ذكرت حشيشة الملاك السيبيرية
لأول مرة في طب الأعشاب الصيني في كتاب «تحفة
المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي. وقد صنف
الطبيب العسكري الشهير زانغ كونغ زانغ (1150-1228)
حشيشة الملاك الصينية كمسببة «عرقلة قادرة على
مقاومة التأثيرات الضارة الخارجية، مثل البرد
والحرارة والرطوبة والجفاف».

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم
حشيشة الملاك السيبيرية الحريفة المبردة للتصداد ولم
العبنين واحتقان الأنف والتم الأسنان، وفي على غرار
أنسبتها حشيشة الملاك (*A. archangelica*)، أنظر
المدخل السابق) وحشيشة الملاك الصينية (*A.*
sinensis)، ص 60، مدققة ومقوية ولا تزال تعطى
للمشكلات التي تعزى لحالات البرد والرطوبة، مثل
القروح والحببات التي تصيب الجسم. ويبدو أن
حشيشة الملاك السيبيرية ذات قيمة عالية في علاج ألم
الوجه المصاحب لآلام ثلاثي التوائم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الملاك (*A.*
pubescens) بطريقة مماثلة في طب الأعشاب الصيني.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

القشطة، السرفل الهندي *Annona squamosa* (Annonaceae) Custard Apple

الوصف شجرة تعلق 10 أمتار. لها أوراق مستطيلة
إلى رمحية الشكل وأزهار مخضرة وثمرات خضراء
نضجة.

المنبت والزراعة القشطة موطنها أمريكا المدارية
والكاريبي، وتزرع في كل المناطق المدارية.
الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء والثمرة
والبذور.

المكونات تحتوي القشطة على سكريات الفاكهة
ولذا.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفروع
الغنية في جبال الأنديز الغربية مع النعنع (*Mentha x*
pipperita)، ص 112 لتفريغ الزكام والقشعريرة، وفي
الطب الكروي، تؤخذ الأوراق لخفض مستويات حمض
اليوريك. أما الأوراق واللحاء والثمرة غير الناضجة فهي
قابضة قوية وتستخدم لعلاج الإسهال والزحار،
وتمزج البذور المسبوكة مع مسحوق محايّد
وتستخدم مبيداً للحشرات.

الأفحوان الثّن، البايونج الثّن *Anthemis cotula* (Compositae) Mayweed, Stinking Mayweed

الوصف نبتة معمرة أو حولية تشبه البابونج
(*Chamomilla recutita*)، ص 76 والبابونج

الأراليا السنبلية

Aralia racemosa (Araliaceae)
American spikenard

الوصف جنبه معمّرة عطرية تعلو مترين، لها جذور غليظة لحية وأوراق جلدية كبيرة وأزهار صغيرة بيضاء إلى خضراء وعنبات حمراء أو أرجوانية.

المنبت والزراعة الأراليا السنبلية موطنها أمريكا الشمالية. يُقلى الجذر في الصيف أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الأراليا السنبلية على زيت طيار وحموض القنّبك وحموض ثنائية التربين.

التاريخ والتراث كانت قبيلة الشيروكي تصنع شايًا من الأراليا السنبلية لألم الظهر، وتبني المستوطنون لاحقاً هذا العلاج. واستخدموها لشربتي لانتفاخ البطن والسعال والربو وآلم الثدي. واستخدموها المينوميوني كعلاج لتسمّم الدم. وقد أدرجت العشبة في مكتب الوصفات القومي الأمريكي بين عامي 1916 و 1965.

الأفعال والاستخدامات الطبية (إن كثيرًا من الاستخدامات الحالية للأراليا السنبلية تابع مباشرة من الاستخدامات السابقة

للأميركيين المحليين، تحضّر هذه العشبة على التمرق وهي منبهة ومزيلة للسموم. تؤخذ للربو والربو والسعال، توضع خارجياً بمثابة لبخة، وتستخدم لعلاج عدد من الحالات الجلدية، بما في ذلك الإكزيمة

الأنواع ذات الصلة الأراليا العارية (*A. nudicaulis*) نبتة أميركية شمالية قريبة تستخدم طبياً بطريقة مماثلة للأراليا السنبلية. وتؤكل أوراق وسوق الأراليا الصينية (*A. chinensis*) والأودو (*A. cordata*) بمثابة خضرة.

المطّلب الشائع

Arbutus unedo (Ericaceae)
Strawberry Tree

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها ساق منتصبة ذات لحاء ضارب إلى الحمرة وأوراق جلدية مسنّنة وأزهار جرسية بيضاء أو قرنفلية وثمرات دائرية تؤكل لينة حمراء تشبه الفراولة.

المنبت والزراعة القنطب الشائع موطنه سواحل البحر المتوسط، وينمو أيضاً في غربي أستراليا وأستراليا وإفريقيا. تُجمع الأوراق في أواخر الصيف والتمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والشمار.

المكونات يحتوي القنطب الشائع على ما يصل إلى 2.7% من الأربوتين والميثيل أربوتين وكينونات مائية أخرى وعنصر مر وحموض الثنّيك. والأربوتين مطهر قوي للجهاز البولي.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة القنطب الشائع في المأكولات المحفوظة، لكنها ليست سائفة غضة. اللفظة

اللاتينية unedo تعني «الوحيد الذي أكله».

الأفعال والاستخدامات الطبية يقدّر القنطب الشائع كعشبة مطهرة وقابضة. ومفعولها المطهر للسبيل البولي يجعلها علاجاً مفيداً لالتهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويُستعمل مفعول القنطب القابض في علاج الإسهال والزحار. وعلى غرار كثير من النباتات القابضة الأخرى، يُصنع منها سائل غرغرة مفيد لالتهاب الحلق وتبججه.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الصل أو الإصابة بمرض كلوي.



القنطب الشائع أوراقه وثماره قابضة ومطهرة

عنب الدب، عيسران

Arctostaphylos uva-ursi (Ericaceae)
Uva-Ursi, Bearberry

الوصف جنبه منخفضة دائمة الخضرة تعلو 50 سم، لها سوق طويلة زاحفة وأوراق خضراء غامقة ظاهرياً لامع وأزهار جرسية قرنفلية وعنبات صغيرة حمراء لائقة.

المنبت والزراعة عنب الدب موطنه أوروبا، وقد تنأقم في نصف الكرة الشمالي، وصولاً إلى الدائرة القطبية الشمالية. ينمو في ظروف رطبة بين النباتات

التحتية والأراضي البور والأراضي العشبية. تُجمع الأوراق في الخريف، وتجمع العنبات في الخريف كثمار رغم أنها غير سائفة جداً.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات تحتوي أوراق عنب الدب على كينونات مائية (لا سيما الأربوتين، حتى 17%) وحموض الثنّيك (حتى 15%) وجليكوزيدات الفينوليك والفلافونيات ولأربوتين والكينونات المائية الأخرى مفعول مطهر للسبيل البولي.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لهذه النبتة في كتاب «طبيب ميدفاي»، وهو كتاب أعشاب طبية ويلزي من القرن الثالث عشر. وكان الأميركيون المطهرون يستعملون بتدخين مزيج من أوراق عنب الدب والتبغ (*Nicotiana tabacum*) (ص 237)

الأفعال والاستخدامات الطبية عنب الدب هو أحد أفضل المطهرات البولية الطبيعية. ويستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب لتطهير السبيل البولي وتقليل في حالات التهاب المثانة والتهاب الإحليل الحادين والمزمّن. لكنه ليس علاجاً ملائماً عند وجود عدوى مزمنة في الكلى.

الأبحاث بيّنت التجارب أن لمستخلصات عنب الدب مفعولاً مضاداً للجراثيم. ويعتقد أن المفعول أقوى في البول القلوي. وهكذا يُرجّح أن تزداد فعالية عنب الدب إذا أخذ بالاختلاف مع نظام غذائي نباتي.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح عامه بالأخذ بؤخذ عنب الدب لمدة تزيد على 10-7 أيام متواصلة.

زهرة الرمال، الرملية

Arenaria rubra (Carophyllaceae)
Sandwort, Sand spurrey

الوصف نبتة عشبية حولية خفيضة دبقة وزغية، لها أوراق صغيرة رفيعة وأزهار قرنفلية باهتة يبلغ قطرها 6 ملم.

المنبت والزراعة توجد زهرة الرمال في البرية في أوروبا وآسيا وأستراليا، وتزدهر في الأماكن الرملية والحصوية، وبخاصة قرب البحر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الرمال عشبة مدرة للبول يعتقد أنها ترخي الجدران العضلية للثنيبات البولية والمثانة. ويشيع أخذ زهرة الرمال على شكل نقيع لعلاج حصى الكلى والتهاب المثانة الحاد والمزمن، وغير ذلك من حالات المثانة.

الأنواع ذات الصلة زهرة الرمال الشاطئية (*A. peploides*)، وهي شتة شمالية وثيقة الصلة، ياكلها سكان الاسكا الأنويت كخضرة غضة أو مخلّلة أو محفوظة في الزيت، وتضمّر هذه النبتة في أيسلندا وتؤكل. وللنوعان الأمر (*Hemiaria glabra*)، ص 218)، وهو نبتة أوروبية ذات خصائص طبية مماثلة لخصائص زهرة الرمال.

الأريستولوكيك أنها فعالة في لأم الجروح. وتستخدم أنواع الزراوند في الصين، لكن استخدامها الطبي محظور في ألمانيا نظراً لسمية حموض الأريستولوكيك.

الأنواع ذات الصلة في الأمازون، تستخدم لبخة ونقع من زراوند الأمازون (*A. kigii*) من أجل عضات الافاعي. وفي أميركا الشمالية، استخدم الزراوند الملقوي (*A. sepumaria*) بطريقة مماثلة، وكان يعتبر أيضاً علاجاً قوياً للحُمى، ويستخدم الزراوند (*bracteata*) في السودان للسعات العقارب، والزراوند المدور (*A. rotunda*)، وهو عشبة أوروبية وآسيوية، يستخدم في إيران كمقوٍ وللحث على الحيض. ويستخدم الزراوند الكافوري (*A. kaempferi*) الصيني والزراوند النابي (*A. fungchi*) لاضطرابات الرثتين والالام واحتباس السوائل. ويعمل الزراوند الهندي (*A. indica*) كمانع للحمل.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الزراوند الخلياني أي نوع آخر من الزراوند طبياً إلى أن تحسم مسألة سلامته.

فجل الخيل، زهرة الغطاس

Armoracia rusticana syn.
Colchlearia armoracia (Cruciferae)
Horseradish

الوصف نبتة معمرة تملو 50 سم، لها جذر عميق وأوراق كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء الرباعية البتلات.

المنبت والزراعة موطنه أوروبا وآسيا الغربية، ويزرع على نطاق واسعة من أجل جذره الذي يُقْلَع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي جذر فجل الخيل على

الغلوكوسيلينات (السينيغرين بشكل رئيسي)

والإسباراجين والرائحة وفيتامين C. وينتج

السينيغرين عند سحقه البيل الإيزوتيسينات، وهو مضاد حيوي.

التاريخ والتراث لعل بلينوس (23 ق م - 79 م) كان يقصد فجل الخيل عند وصف نبتة تملو العقارب، لكن فجل الخيل استخدم في معظم تاريخه الطويل كعشبة مدرة للبول. وهو قابل مشهور، وبخاصة في بريطانيا ووسط أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية لفجل الخيل

كثير من الخصائص العلاجية، لكن قيمته اليوم كعشبة طبية تدهت، فإنه الهضم بقوة ويزيد الإفرازات المعدية والشهية، وهو مدر جيد للبول ويحث على التعرق، ما يجعله مفيداً للحُمى والزكام والإنفلونزا، وهو مقشع

أيضاً ومضاد حيوي معتدل، ويمكن استخدامه للعدوى التنفسية والبولية. إن تناول سنويش من الجذر المقطع حديثاً يعتبر علاجاً منزلياً لحُمى الكلا. ويمكن أن تُلطف لبخة من جذره الشرط chilblains.

تنبيهات الإفراط في استخدام فجل الخيل قد يهيج السبيل المعدي المعوي. ويجب تجنب النبتة من قبل الذين لديهم ضعف في عمل الدرقية. وقد تسبب لبخة فجل الخيل البثور.

المنبت والزراعة تنمو الأريسة الصينية في البرية في شرقي آسيا، وبخاصة في الصين، حيث تزرع على نطاق واسع. يُقْلَع الجذور في الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور المجففة.

التاريخ والتراث ذكرت العشبة لأول مرة في القرن الأول الميلادي في «تحفة المزارع الإلهية».

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد في طب الأعشاب الصيني أن الأريسة الصينية تحت على طرد البلغم بالسعال. ويستخدم الجذور المجففة بشكل رئيسي للمشكلات الصدرية عندما يوصف داخلياً.

يمزج دائماً مع جذر غص من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، ولا يستخدم الجذور الغص إلا خارجياً للفروح وحالات الجلد الأخرى.

الأنواع ذات الصلة الأريسة النهرية (*A. amurensis*) والأريسة المتبانية الورق (*A. heterophyllum*) تستخدمان بشكل متبادل مع

الأريسة الصينية. وتستخدم أريسة هملايا كترقياق لعضات الافاعي السامة. والأريسة الثلاثية الورق (*A. triphyllum*)، وهي نوع أميركي شمالي، تعتبر علاجاً لحالات الصدر.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجذور الغص سام جداً، يستخدم الجذور المجففة فحسب داخلياً.

الزراوند الخلياني

Aristolochia clematilis (Aristolochiaceae)
Birthwort

الوصف نبتة معمرة كريمة الرائحة لها أوراق قليلة الشكل وأزهار أنبوبية صفراء ذات شفاء منبسطة.

المنبت والزراعة موطنه وسط أوروبا وجنوبها، ويوجد أيضاً في جنوبي غرب آسيا. يقْلَع جذره في الربيع والخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الزراوند الخلياني على حموض أريستولوكيك وزيت طيار وحموض التثنيك، تنشط الحموض الأريستولوكيك خلايا الدم البيضاء لكنها مسرطنة أيضاً ومتلفة للكلبي

التاريخ والتراث تعني لفظة *aristolochia* اللاتينية «الولادة الممتازة»، وتشير إلى الاستخدام المأثور

لحصرها الطازج من أجل الحث على الولادة. وقد أشار ثيوفراستوس (نحو 372-286 ق م) إلى أن النبتة كانت تستخدم لعلاج اضطرابات الرحم وعضات الزواحف والفروح في الرأس. وقد استخدم الأميركيون المحليون أنواع الزراوند لعلاج عضات الافاعي والم السعدة والم الأسبان والحميات.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الزراوند الخلياني اليوم، لكنه استخدم سابقاً لعلاج الجروح والقروح وعضات الافاعي. ويؤخذ بعد الولادة لمنع العدوى، وهو أيضاً عشبة حادة على بدء الحيض ومُجهضة (خطيرة جداً). كان يؤخذ مغليها للحث على التام الفروح. ويستخدم الزراوند الخلياني أيضاً للربو والتهاب القصبات.

الأبحاث بينت الأبحاث الصينية المجراة على حموض

الخشخاش المكسيكي، *Argemone mexicana* (Papaveraceae)
Mexican Poppy

الوصف نبتة شائكة حولية تملو متراً واحداً. لها أوراق شوكية بيضاء معرقة وأزهار صفراء كبيرة ذات بتلات رقيقة.

المنبت والزراعة ينمو الخشخاش المكسيكي في المناطق المدارية من أقصى جنوبي الولايات المتحدة إلى أميركا الجنوبية. يفضل التربة الجافة، وغالباً ما يوجد في حقول التبغ.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسج والبذور.

المكونات يحتوي الخشخاش المكسيكي على قلويدات الإيزوكينولين الشبيهة بتلك الموجودة في الخشخاش المورم (*Papaver Somniferum*، ص 242).

التاريخ والتراث على غرار معظم أنواع الخشخاش، تقرر هذه النبتة سُففاً طبياً استخدم في الإكوادور لعلاج السُد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحتوي النسج الطازج للخشخاش المكسيكي على مكونات مذبذبة للبروتين، ويستخدم لعلاج التآليل وعقارب الشفة والشوائب على الشفاء. وتعمل النبتة بأكملها كمسكن لطيف.

يستخدم قديم البذور بكميات قليلة في كوبا كمركن للأطفال الذين يعانون الربو، وزيت البذور مُسهل عندما يؤخذ بمقادير كبيرة. أزهاره مقشعة وصالحة لعلاج السعال وغيره من مشكلات الصدر.

الأنواع ذات الصلة في هاواي، يستخدم نسج الخشخاش الأصفر لعلاج التآليل.

تنبيه لا يستخدم الخشخاش المكسيكي إلا بإشراف اختصاصي.



الخشخاش المكسيكي أزهاره ذات خصائص مقشعة وهي مفيدة لعلاج السعال.

الأريسة الصينية

Arisaema consanguineum (Araceae)
Tian Nan Xing

الوصف عشبة معمرة تملو متراً واحداً. لها أوراق نجمية الشكل وقنايات بيضاء إلى أرجوانية أو خضراء تشبه الإبريق.

زهرة العطاس الجبلية

Arnica montana (Compositae)
Arnica

الوصف شبة عطرية معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق رُغبة بيضية الشكل وأزهار صفراء زاهية شبيهة بالأقحوان.

المنبت والزراعة تنمو زهرة العطاس الجبلية في الغابات والمراعي الجبلية في وسط أوروبا والبيرينية وسيبيريا وشمال غرب الولايات المتحدة وكندا. تُجنى أزهارها عندما تتفتح تماماً، وتُجنى الجذامير بعد نبول الشبة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والجذور
المكونات تحتوي زهرة العطاس الجبلية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات وزيت طيار يضم التيمول ولثا ومتعددات سكرييد.
التاريخ والتراث تستخدم زهرة العطاس الجبلية على نطاق واسع في الطب الشعبي الأوروبي. وكان يوهان ولفغانغ فون غوته (1749-1832)، الفيلسوف والشاعر الألماني، يشرب شاي زهرة العطاس الجبلية لتخفيف الذبحة عند أثناء الكبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة العطاس الجبلية مشهورة كمرهم وضمانة فعّالين للكدمات والأوتاء وآلم العضلات. وهي تحسّن تدفق الدم المحلي وتسرع الالتئام. كما أنها مضادة للالتهاب وتزيد سرعة إعادة امتصاص الزئيف الداخلي. تؤخذ الشبة الآن عمومًا داخليًا فقط كمخفف علاجي مثلي، لا سيما للصدمة والجرح والآلم. إذا أخذت كمغلي أو صبغة، تنبه دوران الدم. وهي قيمة في علاج الذبحة والقلب الضعيف أو المخفق، لكنها قد تكون سامة حتى بجرعات متدنية، لذا نادرًا ما تستخدم بهذه الطريقة.
الأنواع ذات الصلة تستخدم زهرة العطاس البراقة (*A. fulgens*) في أمريكا الشمالية مكان زهرة العطاس الجبلية.

تنبيهات لا تؤخذ داخليًا. لا توضع مستحضرات زهرة العطاس الجبلية على الجلد المتهتك. قد يسبب الاستخدام الخارجي التهاب الجلد. وتخفض زهرة العطاس الجبلية لثيود قانونية في بعض البلدان.
الاستخدامات الذاتية الأوتاء، ص 312؛
العضلات المتعبة المؤلمة، ص 312؛ الكدمات، ص 304.

القيصوم، ريحان الأرض

Artemisia abrotanum (Compositae)
Southernwood

الوصف شبة عطرية قوية معمرة تعلو مترًا واحدًا، لها سيق خشبية وأوراق ريشية خضراء إلى فضية وأزهار صفراء
المنبت والزراعة القيصوم موطنه جنوبي أوروبا ويندر وجوده في البرية، لكنه يُزرع من أجل صناعة العطور وكعشبة طبية بدرجة أقل، تجنى الأجزاء

الهرائية في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي القيصوم على زيت طيار

وأبروتاتين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي القيصوم بتقدير كبير في العصور الوسطى وعصر النهضة، ويستخدم اليوم بشكل متقطع في طب الأعشاب. ويعتبر الأفسنتين (A. absinthum، ص 63) الوثيق الصلة به أفضل منه، وعلى غرار الأفسنتين، يحتوي القيصوم على زيت طيار قوي طارد للصرات. وتوضع الأوراق بين الثياب لصد العث، وقد أفادت السيدة غريف في «الأعشاب الطبية الحديثة» (1931) أنه في إنكلترا، حتى



أوراق القيصوم كانت توضع بين الثياب لطرد العث

في وقت مبكر من القرن الماضي، كانت توضع باقة من القيصوم والفليجنت التين (*Ruta graveolens*)، ص 262) قرب السجين في قفص الاتهام كقافي من عدوى حمى السجونه.

الأفعال والاستخدامات الطبية القيصوم مقوّر. يقوي ويدعم وظيفة الهضم بزيادة الإفرازات في المعدة والأمعاء. ويعمل تقيع القيصوم إلى الأطفال كعلاج من الديان. لكن ذلك غير مستحب بدون إشراف اختصاصي. وعلى غرار أنواع جنس *Artemisia* الأخرى، ينه القيصوم الحيض ويشجع أخذه لتشجيع بدء دورات الحيض غير المنتظمة أو الغائبة.
تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عامًا ما لم يصفه اختصاصي.

الشيح الشعري

Artemisia capillaris (Compositae)
Yin Chen Hao

الوصف عشبة معمرة متوسطة الحجم ذات ساق منتسبة وأوراق ريشية رفيعة وعناقيد من الأزهار المركبة الصغيرة.
المنبت والزراعة الشيح الشعري موطنه جنوبي شرق آسيا، ويُزرع في الصين وغيرها من بلدان الشرق

الأقصى وتجمع النباتات الفتية في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الشيح الشعري على زيت طيار

وكومارينات، والزيت العطليار مضاد للفطر.

التاريخ والتراث يُستخدم الشيح الشعري في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 سنة. وقد أدرجت خصائصه الطبية لأول مرة في «تحفة المزارع الإلهية» الذي كتب في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشيح الشعري علاج فعال لمشكلات الكبد ويفيد خاصة في علاج التهاب الكبد واليرقان. وهو في الطب الصيني المانور (انظر ص 38-41) مر ومبرد، يزيل «الحرارة الرطبة من الكبد وأتابيب المرارة ما يفرّج الحصى. والشيخ الشعري مضاد للالتهاب ومدبر للبول. وكان يوضع سابقاً على شكل عصاة من أجل الصداع.

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن للشيخ الشعري مفعولاً مقوياً للكبد والمرارة والجهاز الهضمي

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عامًا ما لم يصفه اختصاصي.

الشيح الشرقي

Artemisia cina (Compositae)
Levant Wormwood

الوصف جنية معمرة ذات أوراق رفيعة وحزم مستديرة دقيقة من الأزهار.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها المنطقة الممتدة من شرقي البحر المتوسط إلى سيبيريا. تجمع رؤوس الأزهار غير المتفتحة من النباتات البرية والمزروعة.

الأجزاء المستخدمة رؤوس الأزهار.

المكونات يحتوي الشيح الشرقي على السانتونين (وهو لاكتون تربين أحادي نصفية) والأرتيميسين وزيت طيار (يضم ما يصل إلى 80% من السينيول) السانتونين سام مباشر للديدان الدائرية والديدان الشريطية بدرجة أقل.

التاريخ والتراث الشيح الشرقي كان معروفًا في العالم الصيني كعلاج للديدان المعوية. ويستخدم لهذه الغاية منذ ذلك الوقت. عزّل مكوكه الهام، السانتونين، لأول مرة سنة 1830، ويشيع استخدامه الآن أكثر من الشبة نفسها.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينحصر

استخدامه تقريباً في طرد الديدان، والشيخ الشرقي مرّ قويّ وعطري له تأثير مقوّر ومنهّب للهضم. تخرج رؤوس الأزهار المجففة مع العسل بين الحين والآخر لإخفاء مرارته.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. غير ملائم للأطفال دون 12 عامًا ما لم يصفه اختصاصي.

الصقلاب العسقلي، حشيشة ذات الجنب *Asclepias tuberosa* (Asclepiadoceae) Pleurisy Root

الوصف عشبة منتصبه معمرة تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية رفيعة وسنابل من الأزهار العديدة خماسية البتلات برتقالية اللون أو صفراء.

المهبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي الولايات المتحدة. يُقتلع جذورها في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر.

المكونات يحتوي الصقلاب العسقلي على الكاردينوليدات والفلافونيات، وهو موكد للإستروجين.

التاريخ والتراث اعتبر الصقلاب العسقلي دواء شاملاً في طب الأعشاب الأميركي الشمالي، وقد استخدم لعلاج حالات متنوعة مثل ذات الجنب والتيفويد وذات الرئة والذلة والحرار والمفص والإكزيمة والمهستيريا. وكان شعب الأوماهيا ياكل الجذر الني من أجل التهاب القصبات وغيره من حالات الصدر. واعتقد كثير من قبائل الهنود بأن

الصقلاب العسقلي علاج

جيد للحميات الجافة.

الأفعال والاستخدامات

الطبية للصقلاب

العسقلي تطهيات عديدة

رغم أن استخدامه الأكثر

تحديداً هو تفريج التهاب ذات

الجنب. وهو مفيد لحالات

الصدر الحارة والجافة

والكثمة. وهو بحث على لخط

البلغم بالسعال ويخفف

الالتهاب، ويساعد أيضاً في

خفض الحرارة بالحد على

التعرق. ويؤخذ الجذر لعلاج

الزحار والإسهال المزمن.

الأنواع ذات الصلة يستخدم

الصقلاب المدنى (A.

incarnata والصقلاب

السوري (A. *syriaca*) في طب

الأعشاب الأميركي المحلي

لعلاج الربو.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل.

وقد تكون الجرعات المفرطة

مشيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

شيرة للقيء.

حبق الراعي، الشويلاء *Artemisia vulgaris* (Compositae) Mugwort

الوصف جنبه معمرة تعلو نحو متر، لها أوراق خضراء غامقة مسننة وعناقيد عديدة من الرؤيسات الزهرية الصغيرة المائلة إلى الحمرة أو الصفراء.

المهبت والزراعة يوجد حبق الراعي في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويزدهر في الأراضي البور وأسيجة الأشجار. يُجنى في أواخر الصيف قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكونات يحتوي حبق الراعي على زيت طيار واحد لكتونات التربينات الأحادية النصفية والفلافونيات ومشتقات الكومارين وثلاثيات التربين.

التاريخ والتراث يستخدم حبق الراعي منذ القدم في أوروبا وآسيا. ومن المعروف أن قادة المئة الرومان كانوا يضعونها في صنادلهم للمحافظة على صحة باطن أقدامهم. ويروي الطبيب الإغريقي ديسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أنه كان يعتقد أن الإلهة أرتميس (التي أوحى باسم نوع النبتة) تقدم العون للنساء عند الولادة. ويؤيد كتاب الأعشاب الطبية الويلزية

الموضوع في القرن الثالث عشر «أطبباء عبقرياء»، وإذا لم تستطع المرأة أن تضع ولدها فلتربط حبق الراعي بفخذها الأيسر، وليرفع على الفور عندما تلد. وإذا حصل نزيف»، ويوصي عشاب إسباني من القرن الثامن عشر،

اسمه ديفي دي توريس Diego de Torres، بوضع لزمة من حبق الراعي تحت السرّة كطريقة فعالة للحد على

المخاض. ويحفظ حبق الراعي بالتقدير في الصين منذ

ألف عام. وهو المكون الرئيسي للموكسا moxa

ويستخدم الحرارة الناتجة عن حرق أوراقه المفرومة

والملفوفة على شكل سيكار على نقاط الوخز بالإبر.

الأفعال والاستخدامات الطبية حبق الراعي

عشبة هضمية ومقوية، وله العديد من الاستخدامات

الماثورة. فنظراً لأن منعوله أكثر اعتدالاً من كل أنواع

هذه النبتة (Artemisia)، يمكن أخذه على فترات طويلة

بجرعة منخفضة لتحسين الشهية ووظيفة الهضم

وامتصاص المواد المغذية. كما يمكن أخذه للحد على

طرد الديدان، ويزيد حبق الراعي من تدفق الصفراء

ويحث باعتدال على بدء الحيض، ويناقض الاستخدام

الصيني الاعتقاد الأوروبي بأنه منه للرحم، حيث

يوصف للحؤول دون الإجهاض والخفض النزيف

الحيضي أو وقفه. كما أن حبق الراعي مطهر ويستخدم

في علاج الملاريا

الأنواع ذات الصلة الشويلاء الفضية (A. *argyrea*)

والشويلاء الخزامية الورق (A. *lavandulaefolia*)،

الذنان ينموان في الصين، يستخدمان في طب الأعشاب

الصيني لعلاج كثير من الحالات التي يعالجها حبق

الراعي في أوروبا،

تنبيه لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

لا يؤخذ حبق الراعي أثناء الحمل.

الطرخون *Artemisia dracuncul* (Compositae) Tarragon

الوصف نبتة معمرة عطرية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية رفيعة ورؤيسات زهرية صغيرة مائلة إلى الخضرة في عناقيد متدلية.

المهبت والزراعة الطرخون موطنه روسيا وغربي آسيا وجبال الهملايا، ويؤزرع اليوم كعشبة للطهي في الحدائق في كل أنحاء العالم. تُجنى الأجزاء الهوائية في

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي الطرخون على حموض الشيك والكومارينات والفلافونيات وما يصل إلى 0.8% من الزيت العطري الذي يتكون من



الطرخون
يُغسل الخس
ويساعد في الحد
على الهضم.

0.7% من ميتيل الشيرفيكول، وهو مادة سامة ويحتمل أن تكون مسرطنة أيضاً.

التاريخ والتراث يستخدم الطرخون على نطاق واسع في الطبخ. يُسمى أحياناً بالفرنسية «عشبة التتئين» لفترة الشهيرة على علاج عضات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبت الطرخون الهضم ويشتهر بأنه مركب معتدل يُستعمل للمساعدة على النوم. ويؤخذ أيضاً عند تأخر الدورة الشهرية بسبب خصائصه المعتدلة التي تحدث على الحيض. كما

أن من الماثور وضع الجذر على الأسنان المؤلمة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. يجب عدم تجاوز الجرعة أو أخذ لفترة تزيد على 4 أسابيع دفعة واحدة.

الهليون المعروف

Asparagus officinalis (Liliaceae)

Asparagus

الوصف نبتة معمرة رفيعة الساق تعلو مترين، لها أوراق إبرية طويلة وأزهار جرسية صفراء إلى خضراء تتفتح عنبات حمراء زاهية.

المصنبت والزراعة الهليون موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا، ويؤزرع في العالم أجمع كنوع من الخضار. تنمو فروعها إلى سوق طرية خضراء (أو بيضاء إن حجب ضوء الشمس عنها) في الربيع. يجنى الجذر بعد قطع الفروع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والفروع.

المكونات يحتوي الهليون على غليكوزيدات ستيرويدية (غليكوزيدات الهليون) وجليكوزيدات مرة وأسباراجين وفلافونيدات، والأسباراجين مدر قوي للبول.

التاريخ والتراث رُرع الهليون منذ 4000 سنة قبل الميلاد استناداً إلى رسوم القبور الفرعونية. ولطالما عُرف بأنه مدر للبول. وفي القرن الأول الميلادي، نصح الطبيب الإغريقي دسقوريدس بمغلي جذر الهليون لتحسين تدفق البول ولعلاج مشكلات الكلى والبرقان وعرق النساء. كما أوصى بوضع الجذر المضغوط على الأسنان المؤلمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهليون مدر قوي للبول يفيد في كثير من المشكلات البولية، بما في ذلك التهاب المثانة. كما أنه مفيد في علاج الحالات الرثيئة ويساعد في تسريع وتصريف الفضلات المتراكمة في المفاصل إلى خارج الجسم في البول. والهليون مر أيضاً وملين معتدل ومركز.

الجويسة العطرة، الغاليون العطري

Asperula odorata syn.

Galium odoratum (Rubiaceae)

Sweet Woodruff

الوصف نبتة معمرة تعلو 45 سم. لها ساق مربعة

وأوراق بيضوية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.

المصنبت والزراعة الجويسة العطرة موطنها أوروبا وتوجد أيضاً في آسيا وشمال إفريقيا، تنمو في الغابات والأماكن الظليلة. تُجنى العشب عندما تُزهر في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

المكونات تحتوي الجويسة العطرة على

الإيريديونات والكرمارينات (6.0%) وحموض الشيك والانتراكينونات والفلافونيدات. وتعمل الفلافونيدات على دوران الدم وهي مدرة للبول.

التاريخ والتراث عندما تجف الجويسة العطرة تفوح منها رائحة العشب المقطوع حديثاً، وغالباً ما توضع بين الثياب من أجل عطرها. يقول كايوغ K'Engh في كتابه، الأعشاب الطبية الإبرلندية، المنشور سنة 1735

«إنها جيدة في لأم الجروح إذا دُثت ثم وُضعت عليها». وفي علاج الحَبَّات والالتهابات». وفي ألمانيا، يُصنع شراب يُدعى «مايفين» من الجويسة العطرة ويشرب احتفاءً بأول أيار.



الجويسة العطرة تجف أوراقها للاستخدام الطبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الجويسة العطرة مفعلة ذات تأثيرات عامة مدرة للبول ومضادة للالتهاب. ويعملها محترها من الكرمارين والفلافونويد مفيدة في علاج عروق الدوالي والتهاب الوريد. وتستخدم مضاداً للتشنج وتُعطى للأطفال وبالعائدين من أجل الأرق.

تنبيهات يمكن أن تسبب الجويسة العطرة حدوث نزيف داخلي عند الإفراط في الجرعات. لا تستعمل عند أخذ علاج تقليدي لمشكلات دوران الدم أو أثناء الحمل.

الكبراخو

Aspidosperma quebracho-blanco

(Apocynaceae)

Quebracho

الوصف تعلو 30 متراً. لها لحاء غليظ وأوراق جلدية وأزهار انبويّة بيضاء.

المصنبت والزراعة يوجد الكبراخو في النصف

الجنوبي من أمريكا الجنوبية. ويستخدم للحاء

والخشب على نطاق تجاري.

الأجزاء المستخدمة الحاء.

المكونات يحتوي الكبراخو على قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهيمبين) وحموض الشيك.

التاريخ والتراث اسم هذه النبتة مشتق من اللفظة الإسبانية quebrar (أي كسر) و hacha (أي فأس)، ما يوحي إلى صلابه خشب هذه الشجرة.

الأنواع ذات الصلة هناك أنواع كثيرة من الكبراخو التي تزرع للصباغ والأخشاب في أمريكا الجنوبية.

بعضها يعتبر دواء للحمى. ويستخدم أحدها، وهو الكبراخو الشامق (*A. excelsum*)، لتفريج الريح

ومشكلات المعدة وعسر الهضم.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

فالكراخو سام عند الإفراط في الجرعات. وتخضع العشب لقيود قلنونية في بعض البلاد.

الإشخيص الصيني

Atractylodes macrocephala (Compositae)

Bai Zhu

الوصف عشب معمرة منتصبه تعلو 60 سم. لها

أوراق بيضوية إلى رحيحة متعاقبة وأزهار أرجوانية.

المصنبت والزراعة الإشخيص الصيني نادر في

البرية. ويؤزرع في الصين واليابان وكوريا. يُقلى

الجذور في أواخر الخريف أو الشتاء.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الإشخيص الصيني على زيت

طيّار (1.35-0.35%)، وهو يضم الأتراكتيول

وأتراكتيولونيد اللاكتون II و II₁، وللأتراكتيول نشاط وافي للكبد.

التاريخ والتراث أول ذكر لاستخدام الإشخيص

الصيني موجود في كتاب «المواد الطبية لنانغ»، الذي كتب سنة 936. وصار لاحقاً أحد أربع أعشاب تشكل

«عقلي الحكام الأربعة»، وهو مزيج وصفه وانغ جي Wang Ji (1463-1539) كعلاج للسفلس.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم

الإشخيص الصيني في الماثور كمقوٍ يبيّن «الكي» أو (انظر ص 38) ويقوّي الطحال. للجذور مذاق حلو

لاذع، وهو يُستخدم لتفريج احتباس السوائل والتعفن المفرط والمشكلات الهضمية، مثل الإسهال والقيء.

ويُستخدم مؤلفاً مع الهريون كبير الزهر (*Stellaria baccataensis* ص 133) للحؤول دون الإجهاض.

الشوفان الزراعي، الخُرطال الزراعي

Avena Sativa (Gramineae)

Oats

الوصف عشب حولية تعلو متراً واحداً. لها سون

مجوفة وأوراق نصليّة وسنابل صغيرة تحتوي على

الحب.

المصنبت والزراعة الشوفان موطنه شمالي أوروبا ويؤزرع اليوم في المناطق المعتدلة من العالم كمحصول

حبوب. ويُحصَد في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الحبوب والقش (السوي المجففة)

المكونات يحتوي الشوفان على الصابونينات

والقلوانيات والستيرولات والفلافونيات وحمض

السيلايسيك والفشاء والبروتين (بما في ذلك النوتين) والفيتامينات (وخاصة فيتامينات B) والمعادن

(وبخاصة الكالسيوم).

التاريخ والتراث كان يستخدم قش الشوفان سابقاً لحشو القروشحات حيث أثبت فائدته للذين يعانون من

الرثية (الروماتيزم). وفي كتاب «الطبيب الإنكليزي»

(1652) يذكر نيكولاس كليبير أن «اللبنخة المصنوعة من دقيق الشوفان وزيت الغار تساعد الحكة والجذام».

وفي وقت سابق، سنة 1597، كان جون جيرارد Gerard

الزؤفا المائية**Bacopa monnieri** (Scrophulariaceae)**Water Hyssop**

الوصف نبتة معمرة راحفة عسيرة تعلق 50 سم. لها أوراق لحمية تشبه الملوخ spunta وأزهار زرقاء فاتحة أو بيضاء على سويقات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة تنمو الزؤفا المائية في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية، لا سيما في جنوبي آسيا. وتزدور في الأراضي السبخة مشكّلة خضراً كثيفة على المسطحات الموحلة وعند حواف مستنقعات القرام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الزؤفا المائية على

صابونينات ستيرويدية، بما في ذلك

البكوريدات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الزؤفا

المائية في الهند لاضطرابات الجهاز العصبي بشكل

رئيسي، مثل الألم العصبي والصرع والمرض

العقلي، لكنها تستخدم أيضاً لكثير من الاضطرابات

الأخرى، بما في ذلك عسر الهضم والغثاس والربو

والإمساك والربو والتهاب القصبات والحكم. وفي

الصين، تؤخذ بمثابة مغلي، البانغ، عند العناية

والقذف المبكر والعقم والحالات الرئوية. وفي

إندونيسيا، تعتبر النبتة علاجاً لداء الخيطيات (مرض

صدري تشبه البيدان). وفي كوبا تستخدم الزؤفا

المائية كنسكس ويؤخذ مغلي النبتة باكدها كمد للبول

وملين. ويمزج العصير المستخلص مع الزيت ويوضع

كمادة للفرك من أجل

الم التهاب المفاصل.

الأبحاث تروجي

الأبحاث الهندية بأن

الزؤفا المائية تحسن

الوظيفة العقلية والذاكرة

والتركيز وتخفض وقت التعلم.

الزؤفا المائية نبتة

مستنقعية قد يكون

لها تأثير على الدماغ.

الزؤفلخت يستخدم
عصير أوراقه لعلاج
الإكزيمة والحبوب

الأيورغيدي والشعبي في الهند منذ القدم، ولا يزال
يوفر بعض أكثر العلاجات العشبية استخداماً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر الزؤفلخت

صيدلية قائمة بذاتها في الهند، ويمكن استخدام كل جزء

من هذه الشجرة طبياً. للحاء المر والقابض يوضع

كمغلي على البواسير. ومن الماثثر نفع الأوراق من

أجل الملاريا والقروح الهضمية والديدان المعوية.

ويوضع عصير الزؤفلخت (المستخرج من الأوراق) أو

النقيع أو المرهم خارجياً على القروح والجروح

والحبوب والإكزيمة. وتستخدم الافئاد لتنظيف الأسنان

وتقوية اللثة والحؤول دون مرض اللثة. يستخرج زيت

الزؤفلخت من البذور ويشيع استخدامه لتصنيف

الشعر. وهو مضاد قوي للفطر والفيروسات ويطرد

القمل وغيره من الحشرات الغازية. يستخدم الزيت

أيضاً لعلاج الجذام leprosy وقد يستخدم بمثابة حامل

لمكونات فعالة أخرى. والنسج علاج خارجي ماثثر

للجذام أيضاً. والبذور مبيدة للنطاف.

الأبحاث تشير الأبحاث الحديثة إلى أن زيت

الزؤفلخت مضاد للالتهاب ومضاد للجراثيم، ويخفض

الحمى إلى حد ما ويخفض مستويات السكر في الدم.

ويخفض حالياً للفحص كمائع للحمل عند الرجال

والنساء على حد سواء.

تنبيه يجب ألا يعطى الزؤفلخت للأطفال أو الشيوخ أو

الضعفاء.

أقل حساسة. دقيق الشوفان جيد لجعل العذراء المليحة
نبدو مثل كتلة من الشحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوفان

معروف بأنه من الحبوب المغذية، لكنه يفيد الصحة

بكثير من الطرق. فمضيرة الشوفان تخفض

الكوليسترول وقد يحسن النظام الغذائي

المرتكز على الشوفان القوة والجند (أنظر الأبحاث)

والشوفان. وقش الشوفان بخاصة، مقو عندما يؤخذ

طبيعاً.

يصلب العشابون الطيبون قش الشوفان

لعلاج الضعف العام وكثير من الحالات

العصبية. الحب والقش مضادان معتدلان

للكابة ويرفعان بلطف مستويات الطاقة ويدعمان

الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام. ويستخدم

الشوفان لعلاج الكرب والضعف العصبي، فضلاً

عن الإرهاق الناتج عن التصلب المتعدد multiple

sclerosis والألم العصبي المزمن والأرق. ويُعتقد

أن الشوفان يبنه طاقة عصبية كافية للمساعدة

في تفريغ الأرق.

الشوفان من الأعشاب الرئيسية المساعدة

على النفاة بعد مرض طويل. والحب مطر

رمتف عند استعماله خارجياً، كما يساعد

المغلي المضاف إلى المغطس في تطهير الحكة

والإكزيمة.

الأبحاث في بحث جرى في استراليا، أظهر

الرياضيون الذين اتبعوا نظاماً غذائياً يركز على

الشوفان لمدة 3 أسابيع زيادة مقدارها 4% في التحمل.

ويُعتقد أن الشوفان يساعد في الحفاظ على نشاط

العضلات أثناء التدريب.

الاستخدامات الذاتية الإرقاق العصبي والكرب،

من 319؛ الإكزيمة، من 300؛ قلة النوم والإرهاق

العصبي، من 309؛ الكابة وتدني الحيوية من 316.

الزؤفلخت. الأزدرخت**Azadirachta indica syn. Melia****azadirachta, M. indica (Meliaceae)****Neem**

الوصف شجرة كبيرة دائمة الخضراء تعلق 16 متراً.

لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الزؤفلخت موطنه الغابات

والمناطق الحرجية في الهند وسري لانكا، ويزرع اليوم

في مناطق مدارية أخرى. بما في ذلك إندونيسيا

وأستراليا وغربي إفريقيا.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق والافئاد

والبذور والنسج.

المكونات يحتوي الزؤفلخت على الميلياسينات ومن

ثلاثي التربينويد وحموض التنيك والفلافونيات.

الناريخ والتراث يشكل الزؤفلخت جزءاً من الطب

الفراسيون الأسود، بلوط الأرض

Ballota nigra (Labiatae)

Black Horehound

الوصف نبتة معمرة ممتدة ذات رائحة قوية تعلو متر واحد، لها أوراق بيضيه مسننة وإن هار قرنفلية إلى أرجوانية في دوائر عند قاعدة الأوراق العليا.

المنبت والزراعة توجد هذه العنسة في كثير من أنحاء أوروبا وفي أمريكا الشمالية وآسيا. تزدهر في الأراضي البور وفي شقوق الأرصفة وجوانب الطرقات، بجانب مساكن البشر في الأغلب. تُجنى عندما تزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفراسيون الأسود على الديثرينويدات، بما في ذلك الماروبين، وهو أيضاً من مكونات الفراسيون الأبيض (*Marrubium vulgare*)، ص 231.

التاريخ والتراث: أوصى الطبيب الإغريقي

دسقوريدس، الذي عاش في القرن الأول الميلادي بلصقة من أوراق الفراسيون الأسود والملح لبعض الكلاب. كما أنه زكى بلسماً مصنوعاً من الأوراق المجففة والعسل لتطهير الجروح الملتئمة والقروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يشيع استخدام الفراسيون الأسود اليوم مثلما كان في



الفراسيون الأسود
كان علاجاً إغريقياً
قديمًا لبعض الكلاب.

الأيواسكا

Banisteriopsis caapi (Malpighiaceae)

Ayahuasca

الوصف كرمة خشبية تعلو 30 متراً. لها لحاء أملس وأوراق بيضوية وباقات من الأزهار الصغيرة الحمراء أو الصفراء.

المنبت والزراعة الأيواسكا موطنها غابات حوض الأمازون. ويزرعها السكان المحليون، لكن بفضل النبتة البرية للاستخدام الطبي.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات: تحتوي الأيواسكا على قلوانيات

الببتاكرولين (بما في ذلك الهارمين والهرمين ولفا رباعي الهايكروميرين)، التي تنبه الهلاس.

التاريخ والتراث لفظة «ايواسكا» في لغة الكيشوا Quechua، المستخدمة على نطاق واسع في البيرو والبلاد المجاورة. تعني «روح الميت» ما يشير إلى القوة العظيمة التي تُسبب إلى هذه النبتة. لها اسم هندي محلي آخر هو «نيكسي هومي كزوما» mai kum xuma ويعني «الكرمة التي تُستخلص منها الروايه». ولحاء الأيواسكا الذي غالباً ما يستخدم مؤلفاً مع أعضاء جنس الداتورا (*Datura*) مُهلّس رئيسي عند كثير من القبائل الأمازونية، حيث يحضر كجزء من احتفالات طقسية معقدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الأيواسكا أدواء

رغم شهرتها بأنها مُهلّس قوي، حيث تستخدم علاجاً لكثير من الحالات المشخصة. غير أن المداوي لا المريض هو الذي يأخذ الأيواسكا. ففي المجتمعات الشاعانية الأمازونية، تتبع الأيواسكا للمداوي الاتصال بحال الأرواح الذي ينشأ فيه المرض، والتدخل لصالح المريض والمجتمع لإعادة الصحة والانسجام للجميع، خلافاً للمقاربة الفردانية للطب الغربي. واللحاء مقبىء ومسهل إلى جانب تأثيره على المزاج. ويؤخذ مضاداً للسم بجرع متدنية.

تنبيهات يؤخذ الأيواسكا كجزء من ملحق غني ومعتقد يؤثر على التجربة الناتجة. ولا ينصح بالاستخدام الطبي لهذه النبتة.

نخرط الصبّاغين، العظميم

Baptisia tinctoria (Leguminosae)

Wild Indigo

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق ملساء وأوراق شبيهة بأوراق البرسيم وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في عناقيد طرفية صغيرة.

المنبت والزراعة نخرط الصبّاغين موطنه المناطق الشرقية من أمريكا الشمالية، وينمو من كارولينا الشمالية إلى جنوبي كندا في أحراج التلال الجافة.

الأجزاء المستخدمة: الجذور والأوراق.

المكونات: يحتوي نخرط الصبّاغين على

ايزوفلافونات وفلافونيات وقلوانيات وتكمارينات

السابق. رغم أنه لطالما اعتبر علاجاً للاختلاجات وانقباض المعنويات ومشكلات الإياس وتختلف المراجع بشأن وجود أي أساس لمزاعم استخداماته السابقة. وتستخدم العشبة حالياً من قبل العشابين الأنكلوأميركيين كمضاد للقيء يحول دون الغثبان أو القيء أو يخفف منه. ولعله أكثر ما يكون فائدة عندما ينشأ الغثبان عن اضطرابات الأذن الداخلية (مثل مرض منيير) مقابل ذلك الذي ينشأ عن الجهاز الهضمي. ويعتقد أن الفراسيون الأسود مركّن معتدل ومضاد للتشنج، ويؤخذ بين الحين والآخر لالتهاب المفصل والنقرس gout. ويمكن استبدال الفراسيون الأبيض بالأسود، لكن تأثيره الحطبي أقل فعالية.

الخيزران العلجاني

Bambusa arundinaceae (Gramineae)

Spiny Bamboo

الوصف شجرة معمرة تعلو 30 متراً، وينمو من قاعدتها عدة جنوع. لها أوراق رفيعة مستديرة وعناقيد رخوة جداً من الأزهار الصفراء إلى الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد الخيزران العلجاني في كل أنحاء آسيا المدارية، وبخاصة في الصين والهند، ويزدهر على ارتفاع 2100 متر فوق سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والفروع (الأرادة).

المكونات: يحتوي عصير الخيزران العلجاني على

مستويات مرتفعة من السليكا

التاريخ والتراث يمكن القول إن الخيزران العلجاني أكثر نباتات الأرض فائدة، إذ يستخدم في صناعة السفالات والطواف والأثاث والورق وعشرات الأشياء الأخرى. وله أيضاً دور مهم يلعبه في طب الأعشاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأجزاء المتنوعة الخيزران العلجاني بطرق مختلفة عديدة في الطب الهندي والأيورفيدي. يعتبر الجذر قابضاً ومبرداً، ويستخدم لعلاج ألم المفاصل والضعف العام وتستخدم الأوراق لتنبية الحيض والمساعدة على تفرج ألم الدورة الشهرية إذ إنه مضاد للتشنج وتستخدم الأوراق أيضاً لتقوية وظيفة المعدة ولحرق الديان وتشتهر بكونها مقوية للباه. تؤكل الفروع الصغيرة لتفريج الغثبان وعسر الهضم والريح، وتوضع لبخة من الفروع للمساعدة في تصريف الجروح الملتئمة. العصير غني بالسليكا ويساعد في تقوية العظام في حالات المفاصل العظمي osteoarthritis وتخلخل العظام osteoporosis.

الأنواع ذات الصلة: في طب الأعشاب الصيني

يوصف عصير الخيزران الأسود (*B. breviflora*)

وقشارته أيضاً كمفرط الحرارة والسعال

واحتقان الصدر، وتستخدم أوراقه كمدّر للبول

ولعلاج الحميات.

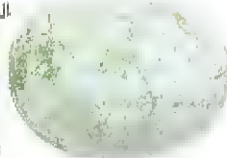
القرن العشرين، كان البربريس الحاد الورق عشبة عامة في حركة المداواة بالنباتات المستندة إلى اختلاف من الممارسات التقليدية والأميركية المحلية. وفي هذا السياق كان يوصف كمزيل للسموم ومقوِّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البربريس الحاد الورق بشكل رئيسي من أجل التهاب المعدة وضعف الهضم العام ولتثبيته وظيفته المرارة وخفض المشكلات النزلية (لا سيما في المعى). كما أنه يعالج الإكزيمة والصداف psoriasis والعد (حب الشباب) والحبوب والحصا herpes والحالات الجلدية المرتبطة بضعف وظيفته المرارة.

الثمرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة قشرة الثمرة والثمرة والجذور.

المكونات يحتوي القرع الشمعي على صابونينات وغاربدين.



قرعة شمعية

التاريخ والتراث يستخدم القرع الشمعي كطعام ودواء منذ آلاف السنين. أول إشارة إليه وردت في كتاب «العواد الطبية» لثاغ الموضوع سنة 659.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني يستخدم مغلي بذور القرع الشمعي «لتصريف الرطوبة» و«إزالة الحرارة». يعطى للحالات الصدرية والتصريف المهبلي. ويوصف مؤلفاً مع الراوند الكفكي (Rheum palmatum، ص 124) للخراجات المعوية. وفي الطب الأوروبي، تستخدم البذور لعلاج السعال والحمى والعطش المفرط وطرد الديدان الشريطية. تصنف العشبة بأنها مبردة ومدرّة للبول وملينة. ويعتقد أنها مقوية للبدن وتستخدم للقرح الهضمية والضعف. وفي وصفة غذائية قديمة، يمزج العصير المستخلص من الثمرة مع عصير الليمون البرتقالي الورق (Citrus aurantiifolia) للحؤول دون النزف أو وقفه.

الأبحاث يبدو أن للثمرة تأثيراً مضاداً للسرطان.

البربريس الحاد الورق

Berberis aquifolium (Berberidaceae)
Oregon Grape

الوصف جتة دائمة الخضرة تعلو مترين. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء إلى خضراء وعنبات أرجوانية في الخريف.

المسكن والزراعة البربريس الحاد الورق موطنه غربي أمريكا الشمالية، ينمو في جبال روكي حتى ارتفاع 2000 متر وفي الأجراف الممتدة من كولورادو إلى ساحل المحيط الهادئ، ويكثر في أوريغون وشمال كاليفورنيا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي البربريس الحاد الأوراق على قلوانيات الإيزوكينولين (بما في ذلك البربرين والبريامين والهيدراستين). وهذه القلوانيات مضادة قوية للجراثيم ويعتقد أن تخفف من حدة الصداف.

التاريخ والتراث استخدم سكان كاليفورنيا الأصليين مغلي الجذر المر أو صبعته من أجل فقدان الشهية والضعف. وفي القرن التاسع عشر وأوائل

ومتعددت السكريد والإيسوقلافونات مولدة للإستروجين.

التاريخ والتراث شاع استخدام خروط الصياغين كلبخة عند الأميركيين المحليين ومستوطنين العالم الجديد لعلاج عضات الأفاعي. واستخدمت قنبلة المويكان مغلي الجذر لتنظيف الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية تخرط الصياغين مطبوخ قوي ومنبّه للمناعة يعتبر فعالاً لعدوى السبيل التنفسي الأعلى، مثل التهاب اللوزتين والتهاب الحنجرة، كما أنه مفيد في علاج عدوى الصدر والسبيل المعدي المعوي والجلد. خصائصه المضادة للجراثيم والميثية للمناعة تكافح المشكلات اللفاوية. عند استخدامه مع أعشاب مزيل للسموم مثل الأرفطليون (*Aretium lappa*، ص 62) يساعد في خفض تضخم الغدة اللفاوية. وغالباً ما يوصف بخروط الصياغين إلى جانب حشيشة القنفذ (*Echinacea angustifolia*، ص 90) من أجل الحالات الفيروسية المزمنة أو متلازمة التعب المزمن. يخلط مغلي الجذور الحامات المتقرحة أو الملتبحة وحالات الجلد الملتهب. وعندما يستخدم المغلي سائل غرغرة أو غسولاً للفم، يعالج قروح الفم والتهابات اللثة والتهاب الحلق. نبيه لا تؤخذ هذه العشبة إلا بإشراف اختصاصي.



خرط الصياغين نبتة أميركية شمالية استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج الجروح.

الفرع الشمعي

Benincasa hispida syn. *B. cerifera*
(Cucurbitaceae)
Wax Gourd, Petha

الوصف عسلقة حولية زغبة. لها أوراق ثلاثية المنصرم وحوالي tendrils وأزهار كبيرة صفراء. بنّ ثمرة دائرية (قرعاً) يبلغ طولها 40 سم.

المسكن والزراعة عشبة موطنها آسيا وإفريقيا المدارية، وتزرع في الهند والصين كخضرة. تُجنى

البربريس الحاد الورق له أوراق دائمة الخضرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وعنبات أرجوانية.

الأنواع ذات الصلة البربريس (*B. vulgaris*)، انظر المدخل التالي) شبيه بالبربريس الحاد الورق في عمله العام، لكنه أقوى مفعولاً منه عامة. نبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

البربريس، عود الريح
Berberis vulgaris (Berberidaceae)
Barberry

الوصف جتة مُعبلّة شائكة تعلو 3 أمتار، لها أوراق جلدية وأزهار صفراء وعنبات حمراء في الخريف.

المسكن والزراعة البربريس موطنه أوروبا ووسطى في أمريكا الشمالية، يزرع كنبتة حدائق وعشبة طيبة. يُجمع اللحاء في الربيع أو الخريف والعنبات في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر والعنبات.

السلق الشمندر

Beta vulgaris (Chenopodiaceae)
Red Beet, White Beet

الوصف نبتة معمرة ذات جذر منتفخ صالح للأكل أحمر أو أبيض وفروع مختصة بأوراق كبيرة خضراء غامقة ملونة بالأحمر وسنابل من الأزهار ذات البتلات الخضراء.

المصنبت والزراعة السلق البري موطنه المناطق الساحلية من أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا من تركيا إلى جزر الهند الشرقية، وتزرع ضروب من الشمندر (red beet) في كل أنحاء العالم كنوع من الخضار، فيما يُزرع السلق أو الشمندر السكري (white beet) على نطاق واسع أيضاً كمصدر للسكر.

الجزء المستخدم الجذر. **المكونات** يحتوي السلق على البيتاين الذي يحضّر على تجديد خلايا الكبد واستقلاب خلايا الدهن. ويحتوي الشمندر على البيتاين، وهو مسؤول بشكل جزئي عن تأثير الشمندر في تعزيز المناعة.

التاريخ والتراث كتاب «المواد الطبية» Materia Medica الذي وضعه دسقوريدس في القرن الميلادي الأول يوصي بالوصفة التالية لترويق الرأس وتفريج ألم الأذن: يمزج عصير الشمندر مع العسل ويُستنشق بالأنف. ويشير هذا الكتاب أيضاً إلى أن نقيع الأوراق والجذور يزيل الهيرية (قشرة الرأس) والصخبان. ويرد نيكولاس كليبير Culpeper في كتاب «الطبيب الإنكليزي» (1652) ما قاله دسقوريدس في وصف الشمندر لعلاج الحمرة، وهو عدوي جرثومية للجلد. وقد استخرج السكر لأول مرة من الشمندر السكري (السلق) سنة 1760 بواسطة الصيدلي البرليني مارغراف Margraff.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل السلق أو الشمندر السكري على دعم الكبد ومجاري الصفراء والمرارة فيؤثر على استقلاب الدمون ويساعد في خفض مستويات الدهن في الدم، ويُعتقد أن عصير الشمندر ينهّ الجهاز المناعي. لكن يجب أن يؤخذ بكميات كبيرة، لئلا يتر في اليوم على الأقل وفقاً لأحد المراجع، ويصف العشاقون عصير الشمندر كجزء من نظام لعلاج السرطان.

البتولا التؤلونية

Betula pendula syn. *B. verrucosa*
(Betulaceae)
Silver Birch

الوصف شجرة جميلة مُعبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء ورقاني رمادي وأوراق مسننة وفُريّرات في الربيع.

المصنبت والزراعة البتولا التؤلونية شائعة في أوروبا وفي المناطق المعتدلة من آسيا وفي أميركا الشمالية. تزدهر في الأحرار والأجمات، وتزرع أيضاً في الحدائق

المكونات يحتوي البربريس على قلوانيات الإيزوكينولين، بما في ذلك البربرين والبرمابين، البربرين مضاد قوي للجراثيم والأمبيات وينبه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم، ويعتقد أن كثيراً من القلوانيات مثبطة للسرطان.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كان البربريس ينقع مع الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لصنع شراب للحميات. والبربريس شديد الحموضة لكنه استخدم في الماضي لحفظ المأكولات، وبعد أن أدخلت النبتة إلى أميركا من طريق أوروبا، استخدمها شعب الكاوبا Carawba للفروح الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل البربريس على المرارة لتحسين تدفق الصفراء ويحسن من حالات مثل ألم المرارة وحصى المرارة واليرقان. وتساعد خاصيته كمطهر قوي في حالة الزحار الأميبي والكوليرا والعدوى المعوية المتشابهة.



البربريس يؤثر استخدام غنياته في مغلي لعلاج القروح الهضمية.

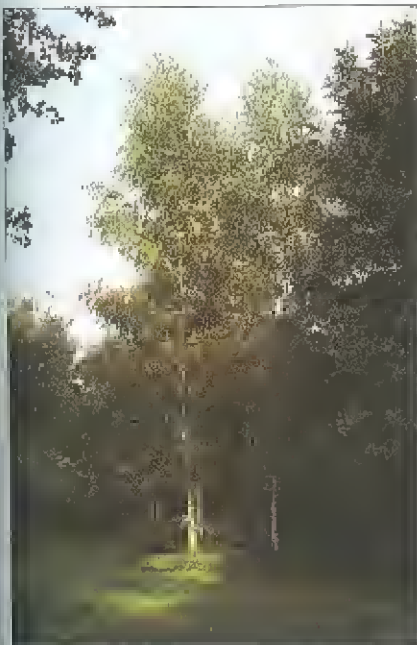
الحشاء قابض ومضاد للإسهال وغاث لجدار الأمعاء. وباختصار، للبربريس تأثير مفيد جداً على الجهاز الهضمي ككل. وعلى غرار البربريس الحاد الأوراق (*B. aquifolium*، انظر المدخل السابق) وخاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، يساعد البربريس الحالات الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف، ويشكل مغليّه غسولاً لطيفاً وفعالاً للعنيين، رغم وجوب تخفيفه بشكل كاف قبل الاستخدام.

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لفترة لا تزيد على 4-6 أسابيع كل مرة ولا يؤخذ أثناء الحمل.

للزينة. تُجنى الأوراق في أواخر الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق واللحاء والنسج. **المكونات** تحتوي البتولا التؤلونية على الصابونينات والفلافونيات وحموض التانيك وزيت طيار يضم ميثيل الساليسيلات.

التاريخ والتراث تستخدم البتولا التؤلونية كعشبة طبية في شمالي أوروبا وآسيا منذ زمن بعيد، ويعتقد أن اسمها اللاتيني مشتق من الكلمة السنسكريتية "bhurga"، أي الشجرة التي يستخدم لحاؤها للكتابة عليه. وفي مرتفعات اسكتلندا، كان يُشرب النسج المستخلص في الربيع كعلاج لشكاوى المفاصل والكلية. ورغم أن الشجرة كانت معروفة للكتاب الكلاسيكيين، فإن القديمة هلدغار من بنجين (ألمانيا)، وهي رئيسة دير وناسكة كتبت عن الأعشاب الطبية، كانت أول أوروبية توثق الخصائص الطبية للبتولا التؤلونية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يسرع تنقع أوراق البتولا التؤلونية في طرح الفضلات في البول ويفيد حمى الكلى والمثانة والمالات الرثية والنقرس. وتستخدم الأوراق أيضاً بالاشتراك مع الأعشاب المدرة للبول لخفض احتباس السوائل والتورم. ونسج البتولا التؤلونية مدر معتدل للبول. الزيت المقطر من الأوراق مطهر ويشيع استخدام في مستحضرات علاج الربو والصداف psoriasis. ويمكن استخدام مغلي من لحاء البتولا التؤلونية كدهون لمشكلات الجلد المزمنة. ويمكن أيضاً نقع اللحاء في الزيت ووضعه على المفاصل لتفريج الرثية (الروماتيزم).

الأنواع ذات الصلة بتولا هملايا (*B. milis*). وهي قريب وثيق، يشيع استخدامها في الطب الأيورفيدي كعلاج للاختلاج والزحار والتهيف وأمراض الجلد.



البتولا التؤلونية تنتشر في المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. يستخدم زيت أوراقها لتصبين الإكزيمة والصداف.

الحُسْبُكَةُ الثلاثِيَّةُ الورَقِ*Bidens tripartita* (compositae)**Bur Marigold**

الوصف: نبتة حولية تعلو 60 سم. لها أوراق رمحية مسننة ورؤوسات أزهار صفراء تشبه بالازهار وشجرة شاككة.

المنبت والزراعة: تنمو الحسبكية الثلاثية الأوراق في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أسبانيا ونيوزيلندا. وتوجد في الأماكن الرطبة قرب المياه العذبة.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات: تحتوي الحُسْبُكَةُ الثلاثية الورق على فلافونيات ورافتوفيلات وزيت طيار وأستيبلينات وستيرويدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث: امتدح العشاب نيكولا كلببير، الذي كتب سنة 1652، الحسبكية الثلاثية الورق قائلاً إنها تساعد الزئبق cachexia أو الميول الشريرة للجسم، والاستسقاء واليرقان، وتفتح انسدادات الكبد وتلطّف عن قسوة الطحال عندما توضع خارجياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: كما تستخدم الحسبكية الثلاثية الورق طبياً اليوم، لكنها كانت تُقَرَّرُ ذات يوم كدواء. ويمكن استخدامها لعلاج المثانة والكلبي باعتبارها قابضة ومدرّة للبول. كما أن لها سمعة طيبة في إرقاع الدم بسرعة، ويمكن استخدامها من أجل نزيف الرحم والحالات التي تنتج الدم في البول، وتفيد خاصة الحسبكية الثلاثية الورق القابضة في مقاومة القروح الهضمية والإسهال والتهاب القولون التقرّحي، وعندما تستخدم لعلاج شكاوى السبيل الهضمي، تُمزج عادة مع عشبة تخفّض انتفاخ البطن مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153).

الأنواع ذات الصلة: الحُسْبُكَةُ الشعرية (*B. pilosa*) عشبة أمريكية جنوبية تنمو اليوم في كثير من أنحاء إفريقيا وأستراليا. تستخدم في إفريقيا كمحصول غذائي، رغم أنها تعتبر غير مستساغة، وتستخدم الثبنة في إفريقيا لعلاج الإسهال. وفي منطقة الكاريبي تستخدم الأوراق للحمّة على الحوض.

الكتلة البغنونية*Bignonia catalpa* syn. *Catalpa**bignonioides* (Bignoniaceae)**Indian Bean Tree**

الوصف: شجرة مُعْبِلة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية كبيرة في دوائر ثلاثية، وأزهار بيضاء في عناقيد مخروطية، وشار رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة: هذه الشجرة موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة الأمريكية، وغالباً ما تزرع في الحدائق في جنوبي أوروبا وغربها.

الأجزاء المستخدمة: اللحاء والخشب.

المكونات: يحتوي اللحاء على الكالبيين وحمضي الأكسيلنزيك والبروتوكاتشيتيك.

التاريخ والتراث: استخدمت الكتلة البغونية سابقاً كبديل عن الكبتين في علاج الملاريا.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم اللحاء المعتدل التخدير والتركين لعلاج الربو والشاموق والسعال انتشجي عند الأطفال. أما المياه المقطرة من الثمرة مؤلفة مع أعشاب شيع استخدامها لعلاج مشكلات العين، مثل العرقون (*Euphrasia*) spp. (ص 208) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*) (ص 262)، فإنها تشكل غسولاً فعالاً للعين من أجل التهاب الملحمة وغير ذلك من عداوي العين. تنبيه: لا يُستخدم الجذر أبداً لأنه شديد السمية.

البكسة. شجرة صبيغ الأنانو*Bixa orellana* (Bixaceae)**Annatto**

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها أوراق كبيرة وأزهار قرنفلية أو بيضاء ومحفظات ثمار حمراء تحتوي على بذور حمراء.

المنبت والزراعة: البكسة موطنها الغابات المدارية في الأمريكتين وجزر الإنديز الغربية، وتزرع على نطاق واسع في مناطق مناخية مشابهة، لا سيما في الهند. تجمع البذور في الربيع عندما تنفتح الثمار.

الأجزاء المستخدمة: البذور والأوراق والجذر.

المكونات: يحتوي لب البذرة على عناصر تلوين كاروتينويدية.

التاريخ والتراث: لطالما استخدم الخضاب الأحمر لللب البذرة في أمريكا الجنوبية المدارية في الرسم على الجسم. وتستخدم صبغة الأنانو أيضاً كملون للمرغرين والجبين.

الأفعال والاستخدامات الطبية

تستخدم أوراق البكسة وجذورها في منطقة الكاريبي لصنع نقيع قابض يؤخذ لعلاج الحمى والصرع والزحار. كما يؤخذ النقيع كمقوّ للباه، ويُصنع من الأوراق وحدها نقيع يستخدم للغرغرة. ويخفّض لب البذور حدة النفاثات عندما يوضع على الحروق مباشرة. وعندما يؤخذ لب البذور داخلياً، يعمل كإدراري عام للتسم.

الحُمُحُ المخزني*Borago officinalis* (Boraginaceae)**BORAGE**

الوصف: عشبة حولية رغبة تعلو 60 سم. لها ساق لينة وأوراق قاعدة كبيرة وأزهار زرقاء جذابة في الصيف.

المنبت والزراعة: الحُمُحُ عشبة شائعة في حوض البحر المتوسط يعتقد أن منشأها جنوبي إسبانيا والمغرب. غالباً ما تزرع كعشبة في الحدائق. وتزرع

على نطاق واسع أيضاً من أجل زيت بذورها. الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والأزهار وزيت البذور.

المكونات: يحتوي الحُمُحُ على اللثا وحموض التنيك وقلوانيات البيروليزيديين، السامة للكبد عندما تكون معزولة.

التاريخ والتراث: امتدح العشاب جون جيرارد Gerard الذي كتب سنة 1597 فضائل الحُمُحُ قائلاً «الشراب المصنوع من الأزهار يريح القلب ويبعد السوداوية ويهْدِيء المجنون والمهتاج». وبقيت جيرارد أيضاً مثلاً قديماً «أنا الحُمُحُ أجلب الإقدام دائماً».

الأفعال والاستخدامات الطبية: الحُمُحُ عشبة مطرية نظراً لمحتواها العالي من اللثا وتلطّف المشكلات التنفسية. وخصائصها المطرية تجعلها مفيدة للجلد المتقرّح أو الملتهب، سواء حضرت كعصير حديث الاستخلاص أو في لبخة أو كتفيع. وتحضّر

الأزهار على التعرق، والأوراق مدرّة للبول. زيت البذور غني بالدهون المتعددة غير المشبعة. وهو متفوق في هذه الناحية على الأخرى المَحْوَلَة (*Oenothera biennis*، ص 239). ويستخدم زيت بذور الحُمُحُ لعلاج الشكاوى السابقة للحوض وغير ذلك من حالات الجلد المزمنة.

تنبيهات: نظراً لوجود قلوانيات البيروليزيديين السامة، ثمة ريب في سلامة استخدام الحُمُحُ كدواء.

وهو يخضع لقيود قانونية في بعض البلاد، ويجب أن لا يؤخذ داخلياً. ولا تطبق هذه

القيود ولتنبيهات على زيت بذور الحُمُحُ.



تستخدم أوراق الحُمُحُ الزرقاء الجذابة لتزيين السلطة.

الكُرْب

Brassica oleracea (cruciferae)
Cabbage

أعشاب طبية أخرى

الوصف عشبة حولية أو محولة تعلو 2.9 متر. لها ساق غليظة وأوراق رمادية وأزهار صفراء رباعية البتلات. خلال السنة الأولى، تُنتج برعمًا طرفيًا ضخماً يتطور إلى رأس الكرنب المألوف في أواخر الصيف. **المسبب والزراعة** الكرنب البري موطنه سواحل القناة الإنجليزية وحوض البحر المتوسط. تُزرع ضروبيه المتنوعة كخضرة في كل أنحاء العالم. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق.



المكونات الكرنب غني بالفيتامينات A و B1 و B2 و C. **التاريخ والتراث** الكرنب هو أحد أقدم الخضراوات. ووفقاً للخرافة الإغريقية، نشأت النبتة من تفرق زيوس. وفي قلمس إغريقي، كان الكرنب يعطى للنساء الحوامل قبل الولادة بوقت قصير لتحسين تدفق الحليب.

و استخدم الرومان الكرنب كترقياق، لا سيما للكحول. معتقدين أنه يقي من التسمم ويحول دون السكر المعلق أو hangover أو يخففه. واستخدموا أيضاً أوراق الكرنب لتنظيف الجروح الملتهبة. ومن الطرق الماثورة لصنع لبخة الكرنب، التي لا تزال تستعمل اليوم قطع الضلع الغليظ الأوسط للورقة وكيه ووضعها حامية على المنطقة المراد علاجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية اللبخة هي الاستخدام الطبي الأكثر شهرة للملحوف، تطلق أوراق النبتة البرية أو المزروعة وتسحق أو تقطع، ثم توضع على الانتفاخات والمفاصل المؤلمة والأورام. وتؤكل أوراق الكرنب البري نيئة أو مطبوخة فتساعد الهضم وتفكك السموم في الكبد، لذا فإن أكله من قبل الرومان لتخفيف السكر المعلق مبرر تماماً. والكرنب مزيل للسموم أيضاً ويساعد في العلاج الطويل الأمد للالتهاب المفصل. والكرنب مفيد في الحؤول دون الإصابة بالاسقربوط scurvy نظراً لمحتواه المرتفع من الفيتامين C. تنبيه قد تسبب لبخة الكرنب التشنجات إذا تُركت عدة ساعات.

الفاشرا السوداء، عنب الحبة
Bryonia dioica syn. *B. cretica*
subsp. *dioica* (Cucurbitaceae)
White Bryony

الوصف كرمة متسلقة معمرة ذات جذر وتدي لحيم. لها ساق منتشرة ذات حوالق tendrils وأزهار مخصرة وعتبات حمراء. **المسبب والزراعة** الفاشرا السوداء موطنها جنوبي إنكلترا وأجزاء من أوروبا. يُقلى الجذر في الخريف. **الجزء المستخدم** الجذر. **المكونات** تحتوي الفاشرا السوداء على

بوتية اللك

Butea monosperma (Fabaceae)
Palas, Flame of the Forest
Bengal Kino

الوصف شجرة معبلة تعلو 15 متراً لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار برتقالية إلى حمراء في عناقيد. **المسبب والزراعة** بوتية اللك موطنها الهند وماليزيا. تنمو في الغابات والمناطق المكشوفة حتى ارتفاع 1200 متر. **الأجزاء المستخدمة** اللحاء والأزهار والأوراق والصمغ والبذور.

المكونات تحتوي كل أجزاء النبتة على حموض التنيك باستثناء البذور. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الصمغ الذي ينز من الشقوق المحدثة في لحاء بوتية اللك يُدعى كينو البنغال. وهو قابض معتدل يستخدم بدلاً للكينو أو الصمغ الراتنجي المستخرج من ثور ملبار (*Pterocarpus marsupium*). تؤخذ بوتية اللك كمغلي أو صبغة لعسر الهضم الحمضي والإسهال والزحار. وتستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق وكنترول لالتهاب المهبل. ويؤخذ مغلي من الأوراق القابضة والأزهار من أجل الإسهال والتزيف الحيضي الشديد والحصى. ويوضع على البواسير والحالات الجلدية. ويُعتقد أن مغلي الأوراق أو الأزهار أو اللحاء مفو للباه غيما يُعتقد أن للأزهار مفعولاً مانعاً للحمل. البذور مسهلة وتستخدم خارجياً بشكل رئيسي لعلاج الحكة herpes والسعفة ringworm. تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البندق الهندي، القارح
Caesalpinia bonducella (Leguminosae)
Nikkar Nut

الوصف شجيرة شائكة تعلو لا أمتار ذات أوراق مرعجة شائكة وقرون شائكة تحتوي على بذور (بندق) صفراء.

المسبب والزراعة ينمو البندق الهندي في الهند في الأراضي العشبية والأراضي البور. وفي المناطق المدارية من العالم. تجمع البذور عندما تنضج. **الأجزاء المستخدمة** البذور.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت (25%) وعنصر مر (بندوسين) وحموض التنيك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم بذور القارح لعلاج الحميات وتؤخذ كمقو وباهي وغالباً ما تُمزج في الهند مع الفلفل الأسود (*Piper nigrum*). من (248) للاستخدام الطبي. وتؤخذ البذور أيضاً لحالات الالتهاب مثل التهاب المفصل. وتستخدم بذور القارح المصمصة في علاج الذاء السكري. ويُستخدم الزيت المستخرج من البذور في مستحضرات التجميل لتنعيم البشرة.

الأنواع ذات الصلة يستخدم مغلي لحاء عديم باهاما (*C. bahamensis*) للعدوى الكبد والكلى، ويستخدم

الكوكربيتاسينات والجليكوزيدات وزيت طيار وحموض التنيك. الكوكربيتاسينات تقتل الخلايا، لذا فإن لها تأثيراً على الأورام.

التاريخ والتراث منذ ما قبل التاريخ إلى العصور الوسطى، كانت جذور الفاشرا السوداء تُقطع على شكل إنسان كبديل للتيروج السخري (*Mandragora officinarum* ص 230)، الذي كان يعتقد أنه يقي من السحر. وقد أضاف الطبيب الإنجليزي بسفورديس (القرن الميلادي الأول) أن أوراق الفاشرا السوداء وثمارها وجذورها توضع على الجروح المتعفنة. وفي إنكلترا في العصور الوسطى، استخدمت النبتة لعلاج الجذام leprosy.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفاشرا السوداء بحذر شديد في طب الأعشاب اليوم لأنها هرورة ومسبلة قوية. وتوصف بشكل رئيسي للحالات الرثيئة المؤلمة. ويمكن أن تؤخذ داخلياً أو توضع كمضاد للتهدج، ما يسبب الانتفاخ وزيادة تدفق الدم إلى المنطقة المعنية. وتُعطى الفاشرا السوداء أيضاً لحالات التهابية أخرى مثل القروح المعفنة (الأنثا عشرية) والربو والتهاب القصبات وذات الجنب. وقد تستخدم لخفض ضغط الدم المرتفع، وللعشبة بأكملها مفعول مضاد للغيروسات.

الأنواع ذات الصلة تستخدم الفاشرا البيضاء (*B. alba*) في طب المعالجة المثلية homeopathy، والبني الميمون (*Tamus canumensis*) لبخة غير ذات صلة لها استخدامات عشبية تقريباً.

تنبيهات الفاشرا البيضاء شبة سامة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.



الفاشرا السوداء لها خصائص مضادة للورم ومضادة للرثية (الروماتيزم).



تقطف أوراق الشاي على مدار السنة وتستخدم طبياً وكشراب على حد سواء

المكونات يحتوي الشاي على الزانثينات والكافيين (5-1%) والتيروبرومين وحموض التنيك والفلافونيات والدهون والفيتامين C.

التاريخ والتراث تطورت في الصين كثير من الطقوس حول الشاي.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي مفيد في علاج عداوي السبيل الهضمي، يعتبر الشاي قابضاً في الطب الأيورفيدي ومحفّزاً على التعرق ومهضماً ومقوياً للأعصاب، ويستخدم لمشكلات العين والبواسير والحصى والتعب. ويمكن استخدام أوراق الشاي خارجياً لتلطيف لسعات الحشرات والتورمات وحروق الشمس.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الشاي الأخضر يمكن أن يساعد التهاب الكبد، وبيّنت أبحاث أجريت في اليابان سنة 1990 أن الشاي يحتوي على مكونات تكبح تنوُّس الأسنان.

اليُون، اليلانج

Cananga odorata syn. *Canangium odoratum* (Annonaceae)
Ylang-Ylang

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى خضراء قوية العطر.

المنبث والزراعة اليلانج موطنه إندونيسيا والفلبين، ويزرع في المناطق المدارية من آسيا وإفريقيا.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري على اللينالول (30-11%) والسافورول واليوجينول والجيرانثول والتربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك الجيرماكرين 25-15%).

التاريخ والتراث الأزهار حلية ماثورة في الشرق الأقصى، ويُعتقد أن لعطرها خصائص باهية.

الأفعال والاستخدامات الطبية اليلانج الزيت العطري مرطبة ومطهرة، وللزيت تأثير ملطف واستخداماته العلاجية الرئيسية هي إبطاء معدل القلب المفرط السرعة وخفض ضغط الدم، وقد يكون اليلانج مفيداً في علاج العانة نظراً لسميته بأنه مقوٍ للباه.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً بدون إشراف اختصاصي.

دسكوريدس في كتابه «المواد الطبية»، الذي وضعه في القرن الأول الميلادي، هو السُميسم، كما يُظن، فإن الرؤوس المزهرة كانت تستخدم قديماً لعلاج عضات الأفاعي. وقد كتب غالينوس (131-200) عن قدرة التبيّة على الحدّث على التعرّق، يُصنع من جذمور السُميسم مزامير وتوفّر أوراقه حشوة للفرش وتعطى الأزهار عسلاً لذيذاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية السُميسم مطهّر بولي جيد ومدّر للبول، يظهر السبيل البولي ويزيد إنتاج البول باعتدال، يُستخدم السُميسم لعلاج حصي الكلى والمثانة، إلى جانب دوره في علاج التهاب المثانة وحالات المثانة الالتهابية. ونظراً لأنه مطهّر ومزيل للسميّة، فهو مفيد للربو (الروماتيزم) والتهاب المفصل والنفرس، gout، وتُعطى الرؤوس المزهرة المنقوعة مروحاً يُدهن على المفاصل المصابة. واللبخة الحارة لرؤوس السُميسم علاج ماثور للشرش chilblains والربو.



السُميسم تخفف ليجات رؤوس المزهرة الأوجاع وآلام الربو

الشاي

Camellia sinensis syn. *Thea sinensis* (Theaceae)
Tea

الوصف شجيرة دائمة الخضرة تشدّب على علو 1.5 متر عند زراعتها، لها أوراق خضراء غامقة جلدية وأزهار بيضاء فواحة.

المنبث والزراعة يُزرع الشاي في الهند وسري لانكا والصين بشكل رئيسي، وقد عُرِفَت زراعته منذ أقدم العصور.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبراعم.

مغلي الخشب للسكري. ويؤخذ نقيع العُذَم الإفرغي (*C. pulcherrima*) (موطنه آسيا وإفريقيا) لمشكلات الكبد وقروح الفم. ويستخدم مغلي الجذر في أنغولا لعلاج الحمى المتقطعة.

ننع الجبل، ننع الجبل

Calamintha ascendens syn. *C. sylvatica*, *C. officinalis* (Labiatae)
Calamint

الوصف عشبة معمرة لها عطر الننع تعلو 60 سم لها أوراق بيضوية زغبية وأزهار أرجوانية في أواخر الصيف.

المنبث والزراعة ينمو ننع الجبل في البرية في أوروبا وآسيا، من الجزر البريطانية حتى إيران شرقاً، وبخاصة في منطقة حوض البحر المتوسط، وتزدهر على طول الطرق وفي الأماكن الجافة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي ننع الجبل على زيت مثيّر (نحو 80.5%) يتكون من البوليفورن بشكل أساسي.

التاريخ والتراث في الأسطورة الكلاسيكية، يملك ننع الجبل القدرة على طرد الأفعوان الخرافي (الباسيلسك)، وهو ثعبان لديه القدرة على القتل بنظراته أو نفسه.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبّه ننع الجبل التعرّق، ومن ثم يساعد في خفض الحمى. كما أنه يهدئ الربو وعسر الهضم، وهو مقشّع ومفيد في علاج السعال والزكام. وهذا التنوع في الاستخدام يجعل منه عشبة طبية مفيدة للعديد من التنفسية المعتدلة. وبفضل مزجه مع الأعلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium* ص 54) والمصنتر الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142) تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُميسم

Calluna vulgaris (Ericaceae)
Heather

الوصف شجيرة متفرعة صغيرة تعلو 60 سم لها أوراق دقيقة وأزهار بيضاء أو قرنفلية إلى أرجوانية باهية تنمو في سنايل.

المنبث والزراعة ينمو السُميسم في المناطق المدارية من نصف الكرة الشمالي، ويوجد في الأراضي البرية والمستنقعات والسيخات وفي الأجرار المكشوفة. تُجمع العشبة عند إزهارها في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي السُميسم على الفلافونيات والايروبين وحموض التنيك وقلوانتي هو الإريكولين. ولهذا المكون تأثير مطهّر قوي على المثانة والتجبيبات البولية.

التاريخ والتراث إنّا كان «الخننج» (erica) الذي بحثه

القرفة البيضاء

Canella winterana syn. *C. alba*
Canella, Wild Cinnamon

الوصف شجرة ذات لحاء أبيض تعلو 15 متراً، لها أوراق إهليلجية وأزهار حمراء وعبثات أرجوانية إلى سوداء.

المهيت والزراعة القرفة البيضاء موطنها منطقة الكاريبي وفلوريدا، وتوجد في المستنقعات الساحلية وأراضي النباتات الجنية. يُجمع اللحاء بضرب الأغصان بلطف.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي القرفة البيضاء على نحو 1% من الزيت الطيار (بما في ذلك البوجينول والألفا بيتين والكارايوفيلين)، والراتينج والمانيثول.

التاريخ والتراث لحالما استخدمت القرفة البيضاء كممنك للنبع (*Nicotiana tabacum*، ص 237).

الأفعال والاستخدامات الطبية القرفة البيضاء قاتلة للخلايا ومضادة للفطر وطاردة للحشرات، وهي أيضاً قوية المعطر ومنبهة ومطهرة. غالباً ما تستخدم القرفة البيضاء في جزر الهند الغربية وأمريكا اللاتينية كبديل لقرفة سيلان (*Cinnamomum verum*، ص 80). يشرب النقيع لنكهته ومفعوله المقوي (يعتقد أن اللحاء منبه جنسي). وتستخدم القرفة البيضاء أيضاً لمشكلات المعدة وعسر الهضم وحتى النفاس، وهي عدوى تتطور بعد الولادة.

القنب، الماريوانا

Cannabis sativa (Cannabinaceae)
Marijuana

الوصف نبتة حولية متفرعة منتصبه تعلو 4 أمتار، لها أوراق مفصصة دقيقة ومسنة. وتزهّر أنثى النبتة وذكرها على السواء. في حين أن الأنثى تحسب تبتج البذور.

المهيت والزراعة الماريوانا موطنها القوقاز والصين وإيران وشمال الهند، وتزرع في كل أنحاء العالم بصورة مشروعة (لأليانها وبذورها) وبصورة غير مشروعة (لأستخدامها كعقار مخدر).

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة للنبتة والأنثى والبذور.

المكونات تحتوي الماريوانا على 60 نوعاً من الكانابينويدات، بما في ذلك بلتا-9.

تتراهدروكانابول، كما تحتوي على الفلافونيات وزيت طيار وقلوانيات. وهي النبتة الوحيدة التي تحتوي على تتراهدروكانابول، وهو من المكونات ذات التأثير النفسي.

التاريخ والتراث استخدمت الماريوانا في مصر القديمة لعلاج التهابات العين وتبريد الرحم، وترجع السجلات الأولى لاستخدام الماريوانا في الهند إلى نحو 800 قبل



ورقة الماريوانا

الميلاد، حيث يوصى بها للنزلة. وتظهر أيضاً الماريوانا في الأدب الطبي الصيني. في «تحفة المزارع الإلهية» *Divine Husbandman's Classic* الذي كتب في القرن الميلادي الأول. وتوصف كعلاج للضعف الأنثى والتقرس والروثية والملاريا والبري بري والإسك وشروء الذهن. وفي القرن الثالث، كانت تؤخذ الأوراق كنقيع أو تترك كعائلة كمسكن لتفريج الآلام أثناء الجراحة. ومن المشهور أن الملكة فيكتوريا استخدمت الماريوانا كمسكن. وفي القرن التاسع عشر كانت النبتة مسكنًا قياسيًا لآلام الحيض والتشنجات. وبين سنتي 1840 و1900، نُشر أكثر من 100 بحث يوصي باستخدام الماريوانا كدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية بالنظر إلى تاريخ الماريوانا الطويل كعلاج طبي، ليس مفاجئاً أن تزكي بين الحين والآخر كدواء لكن داء كمسكن، يبدو أنها تفترج الآلام بأدنى قدر من الآثار الجانبية، حيث تنيد على وجه الخصوص مرضى السرطان والإيدز الذين يخضعون للعلاج الكيميائي، ولذين يعانون من التصلب المتعدد والشلل الدماغي وغير ذلك من الأمراض العضلية، يمكن أن تخفّض الماريوانا فرط النشاط العصبي والتشنج العضلي. وتوفر النبتة علاجاً فعالاً للزرق *glaucoma* الذي يكون فيه ضغط العين مرتفعاً بصورة غير سوية، كما أنها تخفّض ضغط الدم وتفرّج الماريوانا الربو وآلام الحيض وآلام الولادة والروثية والتهاب المفصل، وقد يكون لها شأن كمضاد للاكتئاب. وهي تحث على النوم. وتستخدم البذور في الطب الصيني كملين قوي يُحتمل جيداً، وبخاصة للإسك عند المسنين.

الأبحاث أظهرت الأبحاث الحديثة أن الماريوانا مسكن فعال ومركن وعميل مضاد للالتهاب، وقد ركزت الأبحاث على التتراهدروكانابينول، لكن من الواضح أن معقد مكوناتها له مجال استخدام أوسع بكثير.

تنبيه يمنع بموجب القانون زراعة الماريوانا أو حيازتها أو استخدامها في كثير من البلدان.

الكبر الشائك

Capparis spinosa (Capparaceae)
Caper

الوصف شجيرة تعلو متراً واحداً، لها سوق شائكة من الخلف وأوراق بيضوية لحمية وبراعم خضراء وأزهار بيضاء كبيرة وعبثات حمراء في الخريف.

المهيت والزراعة الكبر الشائك موطنه منطقة البحر المتوسط، يزدهر في الأراضي الجور وينمو في الغالب في الأراضي الصخرية. تُجمع البراعم قبل تفتح الأزهار وتخلل لاستخدامها في الطبخ. **الأجزاء المستخدمة** لحاء الجذر واللحاء وبراعم الأزهار.

المكونات يحتوي الكبر على حمض الكبريك. **التاريخ والتراث** رغم أن الكبر حظي بتقدير كبير كطعام حريف عند الإغريق، فقد كان يُعتقد أنه لا يناسب المعدة. ويبقى تابلاً شهيراً حتى اليوم. **الأفعال والاستخدامات الطبية** براعم الأزهار غير المتفتحة ملينة، ويعتقد أنها تخفّف ألم المعدة إذا أُعدت بشكل صحيح مع الخل، اللحاء مر ومدر للبول ويمكن أن يؤخذ قبل الوجبات مباشرة لفتح الشهية. ولحاء الجذر مطهر ويوقف النزيف الداخلي. وهي تستخدم لعلاج الحالات الجلدية وضعف الشعيرات وسهولة التكثف، كما تستخدم في مستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي النبتة لعلاج السلاق المهبلي vaginal thrush.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الكبر (*Capparis*) المختلفة كطعام في كل أنحاء العالم. ولبعضها أيضاً خصائص طبية، مثل الكبر الأميركي (*C. cynophallophora*). يؤخذ مغلي هذه النبتة للحض على يده الحيض، كما يستخدم أيضاً كمسائل غرغرة لعدوى الحلق، ويمكن أن يوضع خارجياً لعلاج الحلا. ويُعتقد أن الكبر الخشن (*C. horrida*) ذو خصائص مرگنة ومخفّضة للتحرق، وأنه فعال في تفريج ألم المعدة.



براعم الكبر الشائك المختلة مع الخل تستخدم كتابل منذ العصور القديمة.

الذي يتدفق من الشقوق في الثمرة غير الناضجة هو إنزيم مذيّب للبروتين ويساعد على الهضم.

التاريخ والتراث استخدم عصير البابايا وأفنائه واللث في جلب الأعشاب عند شعب المايا. وتستخدم الأوراق في أميركا اللاتينية المدارية كمطرية للحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الاستخدام الطبي الرئيسي للبابايا هو كعميل هضمي. يمكن استخدام الأوراق والثمار (الثمرة غير الناضجة فعالة بوجه خاص). يوضع لثى جذع الشجرة خارجياً لتسريع التئام الجروح والقروح والحبوب والتآليل والأورام السرطانية. وتستخدم البذور كطارد لطيف للديدان، وللثى مفعول مماثل، لكن أشد عنفاً. ويمكن أخذ الأزهار في نقيع اللث على الحوض، ويفيد مغلي الثمار الناضجة في علاج الإسهال المستمر والزحار عند الأطفال. والثمرة الناضجة مليئة معدلة وتستخدم الأوراق لتضميد الجروح.

العُصْفُر، قرطم الصبّاغين *Carthamus tinctorius* (Compositae) Safflower

الوصف عشبة حولية تعلق 90 سم. لها أوراق شائكة ذات وريقات ست مستطيلة إلى بيضوية ومجموعات من الأزهار الصفراء النامية من محاور الأوراق.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه العشبة موطنها إيران وشمال غرب الهند وربما إفريقيا، وتوجد أيضاً في أميركا الشمالية والشرق الأقصى، تنمو في الأراضي البور وتُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور وزيت البذور.

المكونات يحتوي العصفور على الكارثون والليغنانات ومتعددات السكريد.

التاريخ والتراث في طب الأعشاب الأميركي الشمالي في القرن التاسع عشر، استخدم العصفور للث على التعرق والحض على بدء الحوض وعلاج للخصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني، تُعطى الأوراق للث على الحوض وتفرّج ألم البطن. وتستخدم الأوراق أيضاً لتنظيف الجروح والقروح ولأمها وعلاج الخصبة. وفي الماثور العشبي الأنكلو أميركي، تعطي الأزهار أيضاً كعلاج للحصى وطفح الجلد. وزيت البذور غير المصفى مسهل.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن أزهار العصفور يمكن أن تخفّض مرض الشريان التاجي وتقلل مستويات الكوليسترول. يحتوي العصفور على متعددات السكريد التي ثبت أنها تثبّ الوظيفية المناعية عند الفئران. ويخفّض زيت العصفور مستويات الكوليسترول أيضاً.

تنبيه لا تؤخذ البذور أو الأزهار أثناء الحمل (زيت البذور المصفى مأمون للاستعمال).



أوراق حبة القلب
توضع لتفريج
المفاصل المؤلمة.

الأعشاب الهندي، يستخدم جذر حبة القلب لبدء الحوض المتأخر وتفرّج ألم الظهر والتهاب المفاصل. وتنبّه الأوراق دوران الدم المحلي وتوضع على المفاصل المؤلمة للمساعدة في تسريع إزالة السموم. ويعتقد أيضاً أن البذور تساعد في علاج التهاب المفاصل. وللنبذة ككل خصائص مرطبة.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البابايا، العنب الهندّي *Carica papaya* (Caricaceae) Papaya

الوصف شجرة عشبية تنمو بسرعة كبيرة لتعلق 3 أمتار. لها أوراق مغطّصة وأزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية ذات بذور سوداء نوزن نحو 5 كلغ.

المنبت والزراعة البابايا موطنها أميركا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الثمرة واللث (اللاتكس) والأوراق والأزهار والبذور.

المكونات تحتوي ثمرة البابايا على إنزيمات بروتيوليتية (باباين وكيموباباين) وقليل من قلواني الكاربابين. الباباين الموجود في اللث الحليبي الأبيض

كيس الراعي *Capsella bursa-pastoris* syn. *Thlaspi bursa-pastoris* (Cruciferae) Shepherd's Purse

الوصف نبتة حولية أو شائكة حول ذات ساق متصببة ووربية من الأوراق القاعدية وأزهار رباعية البتلات وقرون بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة يعتقد أن موطن كيس الراعي أوروبا وآسيا، وهو موجود اليوم في معظم المناطق المعتدلة وينمو بوفرة كالأعشاب، يُجنى على مدار العام.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي على الفلافونيدات ومتعددات البيتين والكولين والأستيكلين والهستامين والتيرامين.

التاريخ والتراث يُشتق اسم هذه النبتة من مظهر قرون البذور. وفي أثناء الحرب العالمية الأولى، عندما لم يكن بالإمكان الحصول على الأدوية العشبية الفيناسية لوقف النزيف، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) والإرغوت (*Claviceps purpurea*، في بريطانيا، استخدم كيس الراعي كبديل عنها).

الأفعال والاستخدامات الطبية من أفضل الأدوية لمنع النزيف أو وقفه، ولطالما كان علاجاً محدداً للنزيف الرحمي الحاد. وفي حين أن كيس الراعي أضعف مفعولاً في هذه الناحية من الإرغوت، إلا أن ليس له سمية الإرغوت ويحتمله الجسم بشكل أفضل. يمكن استخدامه لكل أنواع النزيف، من النزاع إلى الدم في البول. وهو عشبة قابضة تظهر السبيل البولي في حال التهاب المثانة، ويؤخذ للإسهال. ويستخدم في الطب الصيني لعلاج الزحار ومشكلات العين.

الأبحاث توحى التقارير بأن النبتة مضادة للالتهاب وتخفّض الحمى.

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدام الذاتي النزيف الحيضي الشديد، ص 315.

اللوبيلية المرمرية، حبة القلب *Cardiospermum* spp. (Sapindaceae) Balloon Vine

الوصف متسلقة معنّرة معنّرة تعلق 3 أمتار، لها أوراق مركبة وأزهار بيضاء صغيرة وبذور سوداء.

المنبت والزراعة توجد حبة القلب في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والبذور.

المكونات تحتوي معظم أنواع اللوبيلية على غليكوزيدات سيانوجينية.

التاريخ والتراث ينظم الأمازونيون المحليون بذور حبة القلب في عصابات للأذرع تثبّس لطرد الإغاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الكراويا

Carum carvi (Umbelliferae)
Caraway

الوصف نبتة حولية عطرية تعلق 60 سم. لها ساق مضلعة وأوراق ريشية وخم من الأزهار البيضاء في أواسط الصيف. تحتوي المحاط المتفتحة على بذرتين رفيعتين.

المهنيب والزراعة تنمو الكراويا في أوروبا وشمال إفريقيا وآسيا. وتفضل المواقع المشمسة حتى ارتفاع 2000 متر فوق سطح البحر. تزرع في أوروبا وروسيا وشمال إفريقيا والولايات المتحدة. وتجمع البذور ناضجة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي الكراويا على زيت طيار ذي محتوى عال من الكارفون (40-60%) وفلافونيات ومنهذات سكرية وزيت ثابت.

التاريخ والتراث بذرة الكراويا «تصرف كل نوازل الراس والمعدة الناشئة عن البرد... ولها مفعول معتدل بطرد الريح ويدّر البول» (نيكولاس كليبير، «الطبيب الإنكليزي»، 1652) ويشجع استخدام البذور في الطهي.



الكراويا
مضادة للتشنج
ومدرة البول
ومقشعة. وهي
علاج لطيف
مناسب
للأطفال.

الأفعال والاستخدامات الطبية للكراويا مفعول

مماثل لمفعول اليانسون (*Pimpinella anisum*)، ص (246) والشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص (210).

تطلف البذور السبيل البولي لكونها مضادة للتشنج. فتعمل على العضلات المعوية مباشرة لتفترج المغص فضلاً عن كل أنواع النفاخ وتطبل البطن. وهي تنعش النفس وتفتح الشهية وتضاد عدم انتظام القلب الناتج عن فرط الريح الهضمي. كما أن البذور مدرة للبول ومقشعة ومقوية، وغالباً ما تستخدم في أدوية التهاب القصبات والسعال، لا سيما الخاصة بالأطفال.

والكراويا مشهورة بزيادة در حليب الثدي. والزيت العطري المخفف علاج مفيد للجرب.

الأبحاث للكراويا تأثير مفيد على التشنجات المعوية وانتفاخ البطن أكدت الأبحاث.

تنبيه لا يستخدم الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكستناء، القسطل

Castanea sativa (Fagaceae)
Sweet Chestnut

الوصف شجرة معبلة تعلق 30 متراً. لها لحاء رمادي إلى فضي أملس وأوراق ومحية خضراء غامقة وفريزات ذكرية وأنثوية وغمد شائك يحتوي على جوزتين أو ثلاثة بيئة لامعة.

المهنيب والزراعة الكستناء موطنها حوض البحر المتوسط وآسيا الصغرى والقوقاز، وتنمو بحرية في أوروبا، بما في ذلك بريطانيا. تزرع لخشبها وجوزها الذي يحن في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات تحتوي الكستناء على حموض التنيك والبالستوكينونات والمثا.

التاريخ والتراث يؤشر أن شجرة الكستناء حملت من تركيا إلى سردينيا ومن هناك انتشرت لاحقاً في أوروبا ووصلت إلى بريطانيا مع الرومان. الجوز طعام مغذ يمكن تحميصه أو تقنيده (تخليفه بالسكر) أو طجنه. وتضاف الأزهار أحياناً إلى مزج التبغ العطرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ نقيع أوراق الكستناء لعلاج الشاهوق والتهاب القصبات والنزلة القصبية. يشد هذا المستحضر الأغشية المخاطية ويكبح السعال المؤلم ولمغلي الأوراق أو اللحاء قيمة كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وقد يؤخذ للإسهال. وتستخدم الأوراق في علاج الحالات الرئوية ولتخفيف ألم أسفل الظهر ولتفريغ المفاصل أو العضلات المتوترة أيضاً.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الموهيكان في أميركا الشمالية نقيعاً من أوراق الكستناء الأميركية (*C.*

dentata) لعلاج الشاهوق. في كتاب «التاريخ الطبي لكراولينا الشمالية، المنشور سنة 1797، يقيد جون بريكل Brackell بأن «أوراق أو لحاء الشجرة المغلية في التبيد مفيدة لمواجهة فرط النزيف».



جوز الكستناء طعام مغذ وأوراقها مفيدة لعلاج السعال.

القات

Catha edulis (Celastraceae)
Khat, Chata

الوصف شجرة تعلق 15 متراً. لها افئاد مائلة إلى الحمرة وأوراق بيضوية جلدية وأزهار صغيرة صفراء أو بيضاء.

المهنيب والزراعة القات موطنه الشرق الأوسط والقرن الإفريقي. يفضل الأراضي المعشبة والأحوال الجافة. يزرع في إثيوبيا والصومال وشرقي إفريقيا وشبه الجزيرة العربية.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والافئاد.

المكونات يحتوي القات على قلوانيات شبيهة بتلك الموجودة في أنواع العذ (*Ephedra*)، وعلى

ثوربسينوفرين (حتى 1%) وفدين وحوض التنيك وزيت طيار. وقلوانييات الإغدين تنبه الجهاز العصبي المركزي وهي مضادة للأرجية وكابتة للشهية

التاريخ والتراث يؤخذ القات في بعض البلاد الإفريقية وبلاد الشرق الأوسط كمهنيب ومقو وكابت للشهية. يعطي القات مفعولاً شبيهاً بمفعول أوراق الكوكا (*Erythroxylum coca*)، ص (204)، سواء كان

منقوعاً أم مدخناً أم مضغاً. ولم يتضح إن كان القات يسبب الإدمان أم لا، لكن الإقلاع عنه يمكن أن يسبب القوام lethargy.

الأفعال والاستخدامات الطبية القات يستخدم أساساً كعقار اجتماعي، يوضع طازجاً أو يؤخذ كنفيع لعلاج أمراض مثل الملاريا. وفي إفريقيا، يؤخذ في الشبوخة لتنبيه الوظيفة العقلية وتحسينها. ويستخدم القات في ألمانيا لمواجهة البدانة.

تنبيهات قد يسبب القات الصداع وارتفاع ضغط الدم وفرط تنبيه عام إن استخدم مدة تزيد على بضعة أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل.

التاريخ والتراث شبة وصفة مصرية قديمة لصناعة «دهن ثور معطر» تتطلب 2 كغ من بذور الميس الجبلي لكل كغ من دهن الثور، والثمرة صالحة للأكل (رغم أنها نادرة ما تؤكل اليوم) ويمكن صناعة المرطب منها

الاستخدامات والأفعال الطبية نظراً للخصائص القابضة لأوراق الميس الجبلي وثمارها، يمكن استخدامها كعلاج. تعتبر الثمرة أكثر فعالية، وبخاصة قبل أن تنضج تماماً، ويؤخذ مغلي من الاثنين لخفض نزيف الحيض الشديد ونزيف الرحم أثناء الحيض، ويمكن استخدام الثمرة والأوراق لجعل الأغشية المخاطية تنقبض في حالات الفروح الهضمية والإسهال والزحار.

القَنَطَرِيُون العنبري، التَرَنْشَاء *Centaurea cyanus* (Compositae) Cornflower

الوصف تينة جولة أو ثنائية الحول تعلو 90 سم، لها ساق متعددة الفروع ووردية قاعدة من الأوراق وأزهار زرقاء سماوية في الصيف.

المنبت والزراعة القنطريون العنبري موطنه الشرق الأدنى وينمو في البرية في كل المناطق المعتدلة، وغالباً في حقول الحبوب. تجمع الأزهار فور نضجها.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والبذور والأوراق.

المكونات يحتوي القنطريون العنبري على الفلافونيدات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السبنيوسين) والأسيتيانات والكومارينات، والسبنيوسين مضاد حيوي ضعيف.

التاريخ والتراث كُثرت الخصائص الطبية للقنطريون العنبري لأول مرة في القرن الثاني عشر في كتابات هيلدغارد البنديكتي، وفي وقت لاحق، أوصى العشاب بيار أندريا ماتولي (1501-1577) *Mattoli* باستخدامها على أساس مذهب الوفاق الذي يرى بأن مظهر النبتة يشير إلى العلة التي قد تشفيها، ويمثل لون القنطريون العنبري الأزرق الغامق العيون السليمة ولذلك أصبح علاجاً لأمراض العين.

الاستخدامات والأفعال الطبية لا يزال القنطريون العنبري يستعمل في طب الأعشاب الفرنسي كدواء للعيون (يستخدم القيقع المعصفي غسولاً للعينين وتوضع البتلات بمثابة لبخة)، لكن الأراء تختلف بشأن فعاليتها، وتؤخذ البتلات أيضاً كمقوّم ومنبه بحسن الهضم وربما يدعم الكبد فضلاً عن تحسين مقاومة العدوى وتستخدم البذور كملبّن معتدل للأطفال. ويستخدم مغلي الأوراق لعلاج الشكاوى الرثيئة.

الأنواع ذات الصلة كان القنطريون الاسم *C. scabiosa* بشكل جزءاً من مرهم يُصنع في الفروح الوسطى لإبراء الجروح وعلاج العدوي الجلدية

الاستخدام الذاتي التهاب الملتحمة، ص. 310.

الأرز

Cedrus spp. (Pinaceae)
Cedar

الوصف أرز لبنان (*C. libani*) شجرة جبلية ذات قمة مسطحة تعلو 40 متراً، لها أوراق إبرية خضراء غامقة وأكواز مخروطية. ويعلو أرز الهملايا (*C. deodora*) 85 متراً.

المنبت والزراعة أرز لبنان موطنه الغابات الجبلية في لبنان وجنوبي غرب تركيا، وأرز الهملايا موطنه منطقة الهملايا وينمو على ارتفاع 1050 إلى 3600 متر عن سطح البحر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والخشب والزيت العطري

المكونات يحتوي الزيت العطري على السيردين (50%) والثالنتول والالتونول (أرز الأطلس *C. atlantica* فحسب).

التاريخ والتراث ربما استخدم أرز لبنان لبناء الجنائن المعلقة في بابل وهبكل سليمان. ويستخدم الزيت منذ آلاف السنين في البخور والعطور والتحنيط

الأفعال والاستخدامات الطبية أرز لبنان مطهر ومنشع يعمل على تطهير السبل التنفسي. وتستخدم أوراق أرز الهملايا في طب الأعشاب الهندي لعلاج التدرن (السل) ويعطى خشب القلب heartwood أيضاً كمغلي لمشكلات الصدر الحمّية مثل التهاب القصبات الحاد، وللأرق والداء السكري. يُعطر الزيت العطري لخشب الأرز من أرز الأطلس (*C. atlantica*)، موطنه المغرب) والأرز الأحمر أو عُرْعُر فرجينيا (*Juniperus virginia*)، موطنه أمريكا الشمالية). والزيت مطهر قوي وقابض ومدرّ للبول ومقشع ومركّن. عندما يخفّف ويدلك به الجلد، يعالج الفُزلة وعداري الصدر والتهاب المثانة. ويستخدم أيضاً لعلاج جروح الجلد وقروح. وفي الطب الأيورفيدي يوصف الزيت العطري لخشب الأرز للسُّلْسُلس والجذام.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للأرز داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

المَيْسُ الجبلي *Celtis australis* (Ulmaceae) Southern Nettle Tree

الوصف شجرة معتدلة متينة تعلو 25 متراً لها أوراق رمحية وأزهار خضراء وثمار دائرية صغيرة أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الميس الجبلي موطنها منطقة البحر المتوسط وجنوبي غرب آسيا. وتُزرع أيضاً كشجرة حدودية في إيطاليا وفرنسا.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار.

المكونات تحتوي على حموض التنيك والثاء.

السَّيْبَانطُوس الأميركي *Ceanothus americanus* (Rhamnaceae) New Jersey Tea

الوصف جنبة معتدلة تعلو نحو 4.5 متر، لها أوراق بيضوية زغبية خضراء باهتة وعناقيد من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. يُقَلِّع جذرها في الربيع وأوراقها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر والأوراق.

المكونات يحتوي السيبانطوس الأميركي على حموض التنيك والفلافونيدات والراتينج ومادة مخفّرة.

التاريخ والتراث استخدم جذر السيبانطوس الأميركي ولحاء الجذر بشكل واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الحمّى ومشكلات الأغشية المخاطية مثل الفُزلة والتهاب الحلق. واستخدمت قنبلة الشيروكي دهنياً مصنوعاً من الجذر لعلاج سرطان الجلد، وأثناء حرب الاستقلال الأمريكية، كانت أوراق السيبانطوس الأميركي تخمّر كبديل للشاي. ويبدو أن النبتة تساعد في تخثر الدم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السيبانطوس الأميركي من أجل التهاب الحلق والتهاب القصبات والربو والسعال لأنه قابض ومقشع ومضاد للتشنج، وعلى غرار النباتات الأخرى التي تحتوي على مفادير ملحوظة من حموض التنيك، استخدم لعلاج الإسهال والزحار dysentery، ويُعتقد أيضاً أنه مركّن ويخفّف ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة

السيبانطوس المكسيكي *C. aznarea* يستخدم كعلاج للحمّى.



السيبانطوس الأميركي قد يساعد في خفض ضغط الدم.



خَرَز الصخُور يستخدم لتخفيف السعال وعلاج النزلة. له أيضاً مفعول من مَقو ومُلطّف للسبيل الهضمي.

أوروبا ومناطقها الألبية، يزدهر في المناطق دون القطبية والجبليّة على الصخُور وعلى لحاء الأشجار، وبخاصة الصنوبرية. يجنى على مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكوّنات يحتوي خَرَز الصخُور على حموض أشنية (بما في ذلك حمض الأسيتك) ونحو 50% من متعدّلات السكريد. وحمض الأسيتك وغيره من الحموض الأشنية صمّادات (مضادات حيوية) فوّية.

التاريخ والتراث يستخدم خَرَز الصخُور منذ العصور القديمة كعلاج للسعال، ويستخدم في الطب الشعبي الأوروبي كعلاج للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية خَرَز الصخُور يُلطّف الأغشية المخاطية للصدر لأنه مطرّ قوي، ويُهدّئ الفزلة ويسكّن السعال الجاف والشديد، ويساعد بوجا خاص كعلاج للأمعاء، وذلك مزيج فريد تقريباً في الأعشاب الطبية، لذا يحظى بتقدير في كل المشكلات الهضمية المزمنة، مثل متلازمة الأمعاء الهويجة. ولخ الصخُور طارد لطيف للديدان ويمكن أن يكون مفيداً لبعض العدوي الهضمية على ضوء أبحاث أوروبية حديثة.

استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم: من 1

البابونج

Chamaemelum nobile syn.

Anthemis nobilis

(Compositae)

Roman Chamomile

الوصف نبتة معمّرة عطرية تعلو 50 سم. لها أوراق ريشيّة ورؤوسات زهرية تشبه زهرة الربيع.

المنبت والزراعة البابونج موطنه غربي أوروبا. ويُزرع اليوم في كل أنحاء أوروبا وفي المناطق الباردة أيضاً. تُجنى الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري

المكوّنات يحتوي البابونج على نحو 1.75% من الزيت الطيّار (بما في ذلك استرات حمضي النبتة

المنبت والزراعة الخروب موطنه جنوب شرقي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، يزدهر في التربة الفقيرة والمناخات المعتدلة الدافئة. ويقال إنه «يرغب في رؤية البحر». يُزرع لثمره ويُجنى في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر واللحاء.

المكوّنات تحتوي الثمرة على ما يصل إلى 70% من السكريات والدهون والنشاء والبروتينات والفيتامينات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث في مصر القديمة، كانت قرون الخروب تُمزج مع العصيدة والعسل والشمع كعلاج للإسهال. كما تظهر في وصفات لطرد الديدان وعلاج ضعف البصر وعداوي العين. وفي القرن الميلادي الأول، كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس أن الخروب يفرّج ألم المعدة وينظم الهضم. وكان الخروب هاماً في طقوس الكنيسة المسيحية المبكرة، واستخدم لب قرون منذ القدم كطعام على. ويشكل هذا اللب كدقيق أساس المشروبات الصنّكة للكاهن.



الخروب طعام مغذٍ ودواء على حد سواء

الأفعال والاستخدامات الطبية قرون الخروب مغذية وملبّنة معتدلة نظراً لارتفاع محتوى السكر فيها. غير أن مغلي اللب مضاد للإسهال أيضاً ويساعد في تطهير الأمعاء وتزيج التهيّج فيها.

تبدو هذه التأثيرات متناقضة، لكن الخروب مثال على كيفية استجابة الجسم للأدوية العشبية بطرق مختلفة تبعاً لطريقة إعداد العشبة والمشكلة الطبية. اللحاء قابض قوي ويؤخذ مغلي منه لعلاج حالات الإسهال.

خَرَز الصخُور

Cetraria islandica

(Parmeliaceae)

Iceland Moss

الوصف أشنة صفراء إلى خضراء تنمو في الأجمات الجبلية المشوْجة وتمتد قطرها 8 سم.

المنبت والزراعة خَرَز الصخُور موطنه شمالي

عرق الذهب المخزني

Cephaelis ipecacuanha

(Rubiaceae)

Ipecacuanha

الوصف جنبية صغيرة ذات ساق رفيعة تعلو 30 سم. لها بضع أوراق مستطيلة وأزهار صغيرة بيضاء وعذبات أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في أميركا الجنوبية، وبخاصة البرازيل. تفضّل الأحرار الظليلة الرطبة، جرّبت زراعتها في جنوبي شرق آسيا، لكن نجاحها كان محدوداً. يُقَلع جذر النبتة بعد بلوغها عامها الثالث عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي عرق الذهب المخزني على قلوانيات الإيزكينولين وحموض التنيك والجليكوزيدات القلوانيات مقشّعة وتسبّب القيء والإسهال عند أخذها بجرعات كبيرة. وهي أيضاً مضادة قوية للأمية.

التاريخ والتراث وصل عرق الذهب المخزني إلى أوروبا سنة 1672 وحقّق شهرة كعلاج للزحار dysentery. لكن العلاج آثار جديلاً، فقد بدا أنه ناجح في بعض الحالات وعدم التأثير في حالات أخرى. ويمكن الآن معرفة السبب. فهناك نوعان من الزحار: أميبي وعصويّ العشبة مضادة قويّة للأميبة لكن تأثيرها ضعيف على العصيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال عرق الذهب المخزني يستخدم في طب الأعشاب وهو مذكور في معظم دساتير الأدوية الوطنية. وهو من أوّلق المقشّات، وتكفي جرعة معتدلة لتنبية القيء إلى أن تفرغ المعدة محتوياتها، وهو مفيد على وجه الخصوص عند تجاوز جرعة الأدوية. وعرق الذهب المخزني مقشّع عند تناوله بجرع صغيرة، ويشجع وجوده في كثير من أدوية السعال المُرخص باستعمالها، ويستخدم في علاج التهاب القصبات والشاهوق. كما يستخدم للزحار الأميبي.

تنبيهات لا يستخدم الجذر أو الجذمور. تؤخذ الصمغ المحتوية على عرق الذهب المخزني بعناية وتتبع التعليمات المطبوعة بدقة. فقد حدثت عدة وفيات نتيجة الإفراط في الجرعة.

الخروب، الخروب

Ceratonia siliqua

(Leguminosae)

Carob

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركّبة وأزهار خضراء وثمرات كبيرة بنفسجية إلى بنّية (قرون الحبوب).

بقلة الخطاطيف، عروق الصبّاغين *Chelidonium majus* (Papaveraceae) Greater Celandine

الوصف عشبة معمرة ذات ساق رفيعة تملأ 90 سم. لها وريقات مستطنة صفراء إلى خضراء وأزهار رباعية البتلات تظهر في عناقيد في أواخر الربيع.

المنبت والزراعة بقلة الخطاطيف موطنها أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وتزدهر قرب مساكن البشر مفضلة الأراضي الجردية وجانبي أشجار الأسيجة والأماكن الرطبة، تجمع الأجزاء الهوائية للعشبة في أواخر الربيع وأوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والنسج.

المكونات تحتوي بقلة الخطاطيف على قلوانيات الأيزوكبينولين بما في ذلك الألوكرينولين والبربرين والكليدونين والسبارتين، وكثير من هذه القلوانيات مسكن. الكليدونين مضاد للتشنج ويخفض ضغط الدم، وبالمقابل السبارتين برفعة.

التاريخ والنراث غالباً ما تعتبر بقلة الخطاطيف في الطب الشعبي علاجاً لكل الأمراض. وقد استخدمت منذ آلاف السنين لعلاج البصر وتصقيته، وبخاصة السد، وفقاً لبلينيوس وسقوريدس (وكلاهما كتباً في القرن الأول الميلادي)، استخدمت الخطاطيف النسخ المتدفق من السوي والأوراق المقصوفة كوسيلة لشحذ بصرها. وفي القرن السابع عشر اختبر العشاب نيكولاس كلبيير هذا الاعتقاد القديم بوضع النسخ على عيون طيور الخطاطيف الصغيرة ليرى إن كان ذلك يحسن بصرها.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعمل بقلة الخطاطيف كمركب معتدل ونرخي عضلات الأنابيب القصبية والأمعاء وأعضاء أخرى. وفي الماثور العشبي الغربي والصيني، استخدمت لعلاج التهاب الفصيصات والشافوق والربو. ويمتد مفعول العشبة المضاد للتشنج إلى المرارة حيث تساعد في تحسين تدفق الصفراء. وذلك بفعل جزئياً استخدامها في علاج اليقان وحصى المرارة وألم المرارة، فضلاً عن سمعتها القديمة كمضادة للسم. غير أن مفعول بقلة الخطاطيف المركب لا يمتد إلى الرحم، فهي تتسبب في تقلص عضلات هذا العضو. توضع العشبة خارجياً لتلطيف الحالات الجلدية مثل الإكزيمة والحض على شفائها. ويوضع نسج بقلة الخطاطيف على الثآليل والسعفة ringworm والأورام الجلدية الخبيثة التي تتفكك ببطء نتيجة لمفعول إنزيماته المذوبة للبروتينات.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ بقلة الخطاطيف أثناء الحمل، تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

المنثور الأصفر *Cheiranthus cheiri* (Cruciferae) Wallflower

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تملأ 45 سم. لها أوراق رمحية وأزهار صفراء إلى برتقالية تظهر في الربيع.

المنبت والزراعة المنثور الأصفر موطنه جنوبي أوروبا ويوجد اليوم في كل أنحاء أوروبا. ينمو على الجروف والحدائق القديمة، وهو نبتة جاذبة شائعة الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي العشبة على الكيرانتين وغيره من الفليكوزيدات الفعالة في القلب.

التاريخ والنراث في سنة 1735 وصف العشاب الإيرلندي كايرغ K'Eogh المنثور الأصفر قائلاً، يحض على التبول والحيض ويطرد الجنين الملبس والخلاص إذا ما شرب مغلي الأزهار المجففة.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن المنثور الأصفر استخدم سابقاً كمدر للبول، إلا أن مفعوله القوي في القلب لم يكن معروفاً. فهو مؤق قلبياً بجرعات صغيرة، يدعم القلب المصاب بقصور بطريقة مماثلة للديجيتال الأرجواني (*Digitalis purpurea*، ص 199). وهو سام بجرعات غير صغيرة، لذا نادراً ما يستخدم في طب الأعشاب.

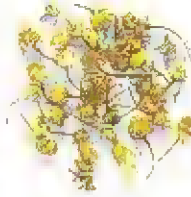
تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.



استخدم الطبيب الإغريقي سقوريدس (القرن الأول ميلادي) جذور المنثور الأصفر لعلاج التفرس.

والأنجليك والكامازولين)، ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والقلاغونيات والكومارينات وحموض النينوليك.

التاريخ والنراث طالما حظي البابونج بتقدير كنبذة طبية في بريطانيا، ورغم أنه يحمل نعت «روماني» في اسمه بالانكليزية، إلا أنه لم يزرع في روما حتى القرن السادس عشر، ولعلها وصلها من بريطانيا.



الأفعال والاستخدامات الطبية البابونج علاج للجهاز الهضمي وغالباً ما يستخدم بشكل متبادل مع البابونج (*Chamomilla* recutita، ص 76). لكن لتقني البابونج مفعول من أقوى من البابونج، وهو علاج ممتاز للغثبان والقيء وغسر الهضم وفقدان الشهية، كما أنه مركب مضاد للتشنج ومسكن معتدل يفرج المغص وغيره من الآلام.

التشنجية. وعن طريق تنبيه الإفرازات الهضمية وإرخاء عضلات المعى، يساعد في تسوية الوظيفة الهضمية. ويمكن أيضاً أخذ البابونج للتصاوغ والشقيقة، حتى للأطفال. خصائصه الملحمة المضادة للالتهاب والمضادة للأرجية تجعله مفيداً عند وضعه على الجلد (المنهيج).

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري لقيود قانونية في بعض الدول.

النَّد السَّنْبِلِيّ

Chamaenerion angustifolia syn.
Epilobium angustifolium (Onagraceae)
Rose Bay Willow Herb

الوصف نبتة معمرة تملأ مترين. لها ساق منتصبية وأوراق رفيعة وسدائل طويلة من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة توجد هذه العشبة في أوروبا وغربي آسيا وتندو في المناطق المكشوفة وأسيجة الأشجار وفي الأراضي البور. تُجنى عندما تزهّر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

التاريخ والنراث كانت أوراق النَّد السَّنْبِلِيّ تؤخذ في أوروبا بمثابة شاي قابض، وفي سيبيريا يُصنع شراب كحولي من هذه العشبة ومن الغاريقون قاتل الذباب (*Amanita muscaria*).

الأفعال والاستخدامات الطبية النَّد السَّنْبِلِيّ قابض ومطر يعالج الإسهال والتهاب القولون المخاطي ومتلازمة الأمعاء الهيجية. ويصنع منه مرهم لتلطيف مشكلات الجلد عند الأطفال. ويُستخدم النَّد السَّنْبِلِيّ في ألمانيا والنسب لعلاج مشكلات البروستات.

الخليون الأمرط. زهرة السلحفاة المرداء *Chelone glabra* (Scrophulariaceae) Balmoney

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق رقيقة وسنابل قصيرة من الأزهار البيضاء العاجية إلى الأرجوانية مزودة الشفة.

المنبت والزراعة الخليون الأمرط موطنه شرقي أمريكا الشمالية، وهو يزدهر في موطن كالمستنقعات والأحراج الرطبة وضفاف الأنهار. ويستتبع من البذور في الربيع ويؤتى عندما يزدهر في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الخليون الأمرط على راتنجيات ومواد مرّة.

التاريخ والتراث اسم جنس الخليون الأمرط يعني السلحفاة باليونانية، ما يشير إلى شبه رؤيسات الأزهار المزعوم برأس السلحفاة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخليون الأمرط علاج مرقى قوي يستخدم بشكل رئيسي لعلاج حصى المرارة ومشكلات المرارة الأخرى. وهو يثبته تدفق الصفراء ويزيد مفعول ملين معتدل. يمكن تناوله لنفريج الغثبان والغشاء والمغص المعوي ولطرد الديدان. ويمكن أن يكون أيضاً مضافاً للاكتئاب.

والخليون الأمرط
علاج ملائم
للأطفال.



الخليون الأمرط مفيد لمشكلات المرارة نظراً لخاصيته المنبهة للصفراء.

الشاي المكسيكي، الزربيع *Chenopodium ambrosioides* (Chenopodiaceae) Wormseed

الوصف عشبة حولية تعلو متراً واحداً، لها أوراق رمحية مسننة وأزهار صفراء إلى خضراء في عناقيد دائرية تنفتح في الصيف وتعطي بذوراً سوداء صغيرة في الخريف.

المنبت والزراعة الشاي المكسيكي موطنه أمريكا الوسطى والجنوبية ومنطقة الكاريبي. ويؤزرع على نطاق واسع في ميريلاند بالولايات المتحدة وفي الصين.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والرؤوس المزمرة.

المكونات يحتوي الشاي المكسيكي على زيت طيار (نحو 90% أسكاريدول، فضلاً عن الجبرائيدول وساليسيلات الميتيل) وصابونيات ثلاثية الزربينويد الأسكاريدول طارد قوي للديدان.

التاريخ والتراث علاج عشبي يستخدم منذ قرون واستخدمته قبيلة المايا في أمريكا الوسطى لطرد الديدان. وفي أواسط القرن الثامن عشر، ترسخ الاستخدام الطبي للشاي المكسيكي في شرقي الولايات المتحدة. وقد استخدمه المستوطنون الأوروبيون للتخلص من الديدان، وبخاصة عند الأطفال. وصنع شعب الكاتاوبا لبخة منه لإزالة سمم عضات الأفاعي وغير ذلك من السموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشاي المكسيكي مشهور بشكل رئيسي بقدرته على طرد الديدان، وبخاصة الديدان الدائرية والشصية. غير أنه يستخدم أيضاً في الأمريكتين كعلاج هضمي، حيث يؤخذ عامة لتسكين المغص وآلام المعدة. وللشاي المكسيكي خصائص مصادة للنشيج، فمغلي الأوراق أو النبتة بأكملها يفرج عدداً من المشكلات المعدية المعوية. ويستخدم الشاي المكسيكي في علاج السعال النشيج والربو نظراً لمفعوله المرخي للعضلات. وللنبتة أيضاً استخدامات خارجية، إذ يوضع العصير المستخلص من النبتة بأكملها كغسل للبواسير. ويُعتقد أن النبتة بأكملها لها خصائص لاثمة للجروح.

الأنواع ذات الصلة يستخدم كثير من أنواع *Chenopodium* كطعام، وبعضها يستخدم طبياً. الكينوا (*C. quinoa*) يُنتج حبوب الكينوا التي تؤكل بشكل رئيسي في تشيلي وبوليفيا والبيرو، وتسهلك اليوم بشكل متزايد في كل أنحاء العالم. وتستخدم بذور الأثنية الأسرالية (*C. rhadinostachyum*) كطعام من قبل السكان الأصليين في وسط أستراليا. ويؤكل السبانخ البري (*C. bonus-henricus*)، وهو نوع موطنه أوروبا، بمثابة خضرة ويُستخدم طبياً لعلاج فقر الدم. **تنبيهات** لا يستخدم إلا بأشرف اختصاصي. الشاي المكسيكي سام عندما يؤخذ بجرعات مفرطة. لا يؤخذ أثناء الحمل، وتخصص العشبة لفيود قانونية في بعض البلدان.

حشيشة البحص *Chimaphila umbellata* (Ericaceae) Pipsissewa

الوصف نبتة دائمة الخضرة متعددة السوق تعلو 1 سم. لها أوراق إسفينية لماعة وعناقيد صغيرة مظلمة من الأزهار البيضاء المشوبة بالاحمر.

المنبت والزراعة حشيشة البحص موطنها أمريكا الشمالية وأوروبا وآسيا، تنمو في الأحراج والأماكن الظليلة وفي التربة الرطبة. تجتمع الأوراق في الصيف.

المكونات تحتوي حشيشة البحص على كينوزا مائية (بما في ذلك الأربوتين) وفلافونيات وثلاثين التربين وساليسيلات الميتيل وحموض التنبك. وللكينونات المائية مفعول مطهر ملحوظ في السبل البولي.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة البحص على نطاق واسع من قبل الأمريكيين الشماليين المطبقين للحث على التفرغ وعلاج الحميات، بما في ذلك التيفوس، واستخدمه المستوطنون الأوروبيون للربا (الرومانيزم) ومشكلات البول والكلى. وقد أدرجته دستور أدوية الولايات المتحدة بين عامي 1820 و1916.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة البحص قابضة ومقوية ومدرّة للبول، تستخدم بشكل رئيسي كتقريع لمشكلات السبل البولي، مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل، وتوصف أيضاً لحالات أكثر خطورة مثل السيلان gonorrhea وحصى الكلى. ومن فوائده زيادة تدفق البول، تقوية إزالة الفضلات من الجسم. تفيد في علاج الرثية والنقرس. ويمكن وضع الأوراق النضجة خارجياً على المفاصل الرثوية أو العضلات، فضلاً عن الحبوب والفروخ والتورّمات.

الأبحاث في اختبارات أجريت على الحيوانات، تبين أن أوراق حشيشة البحص تخفض مستويات السكر في الدم.

زهرة الثلج الفيرجينية، زربوك فيرجينيا *Chionanthus virginicus* (Oleaceae) Fringe Tree

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلو 10 أمتار، لها أوراق إمليجية خضراء غامقة وسوق مزهرة طويلة وسنابل من الأزهار البيضاء، تنتج ثماراً بيضوية زاهية غامقة.

المنبت والزراعة زهرة الثلج الفيرجينية موطنها الولايات المتحدة وتنمو من بنسلفانيا حتى فلوريدا وتكساس جنوباً. وتوجد اليوم في شرقي آسيا، وتزدهر على ضفاف الأنهار وفي المناطق الشجرية الرطبة. يُقلع الجذر في الربيع أو الخريف، في فريج وكارولينا الشمالية على الأغلب.

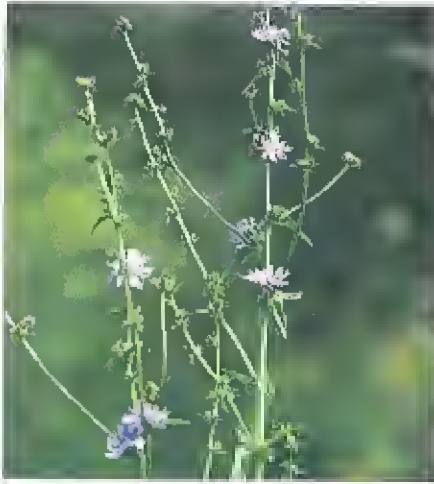
وطحلب إيرلندا لثني الغوام قليل الملوحة، وهو مغذٍ مفيد أثناء التهاة. عندما توضع هذه العشبة المطرية خارجيًا، تلطف الجلد المتهيج، كما أن طحلب إيرلندا يرفع الدم. تنبيهه: نظراً لخاصية طحلب إيرلندا المرفقة للدم، يجب ألا يستخدم من يأخذ أدوية مضادة للتخثر.

الهندباء البرية، النولوف

Cichorium intybus (Compositae)

Chicory

الوصف عشبة معمرة ذات جذور عميقة تلو 1.5 متر لها سوق شعراء وأوراق مستطيلة وأزهار زرقاء. **المنبت والزراعة** الهندباء البرية موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في شمال إفريقيا وغربي آسيا. تزدهر على طول الدروب وجوانب الطرقات وفي المنحدرات والحقول الجافة. يقطع الجذر في الربيع أو الخريف. **الأجزاء المستخدمة** الجذر والأوراق والأزهار. **المكونات** يحتوي الجذر على نحو 58% من الإينولين ولاكتونات الثريبينات الأحادية النصفية، فضلاً عن القيتامينات والمعادن.



الهندباء البرية يُصنع من أوراقها شاي مضمي مرقق.

التاريخ والثرات وفقاً لبليونيوس (23-79 ميلادية)

كان يمزج عصير الهندباء البرية مع زيت الورد والخل كعلاج للصداع، ويشجع استخدام الجذر المحض كبدل للقهوة، ويمكن أن يغلى الجذر القوي ويؤكل مثل الجزر الأبيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية الهندباء البرية

مفوية معتدلة المرارة متنازة للكبد والسبيل الهضمي.

يشبه الجذر من الناحية العلاجية جذر الطرخشقون

(*Taraxacum officinale*، ص 140)، ويدهم عمل المعدة والكبد وينظف السبيل الهضمي. وتؤخذ الهندباء البرية أيضاً للحالات الرئوية والتقرس وكمليّن معتدل، ملائم للأطفال بشكل خاص. كما أن نقيع الأوراق والأزهار يساعد الهضم أيضاً.

الأنواع ذات الصلة الهندباء (*C. endivia*)، لها

مفاعيل مشابهة ولكن أضعف.

الأفعال والاستخدامات الطبية تتوقف شهرة

الباريرا كسم على مفعول المشق السام فيها الذي يدخل مباشرة إلى مجرى الدم. فإننا لم يكن شمة جروح أو قروح في القدم، من المأمون بقدر مفعول أخذها من طريق الفم كعلاج. الجذور والسوق المرة والقليلة الحلاوة مليئة ومفوية ومدرّة للبول، وتحت أيضاً على الحمل. تستخدم العشبة بشكل رئيسي لتفريغ الالتهاب المزمن للثبيبات البولية. وفي البرازيل، تستخدم أيضاً لعضات الأفاعي حيث يؤخذ نقيع الجذر داخلياً، فيما توضع الأوراق المدفوقة خارجياً.

الأبحاث إن قدرة الباريرا على الشل جعلتها تخضع لأبحاث واسعة، وقد تبناها الطب الغربي. ويستخدم اليوم التوبوكورارين (بصيفة كلوريد التوبوكورارين)، وهو أحد القلويدات الكثيرة في التنبه، لشل عضلات الجسم أثناء الجراحة.

الأنواع ذات الصلة ثمة أربعة أنواع على الأقل وثيقة الصلة بنوع *Chondrodendron* تستخدم لإنتاج السم المعروف باسم الكورار. وتستخدم أنواع السريكنوس *Strychnos* في غويانا وغنزيلا وكولومبيا كمصدر للسم.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الباريرا و/أو الكورار لفيود قانونية في بعض الدول.

طحلب إيرلندا

Chondrus crispus (Gigartinales)

Carrageen, Irish Moss

الوصف عشبة بحرية تنبت إلى حمراء تلو 25 سم.

جسم النبات منبسطة ومتشعب وذو كثاف مروحي.

المنبت والزراعة يوجد طحلب إيرلندا على سواحل أوروبا وأمريكا الشمالية الأطلسية. وهي تنمو تحت

مستوى الماء مباشرة متعلقة بالصخور والحجارة.

تُقلع باليد أو المشاط عند الجزر في الصيف، في

أمريكا الشمالية والخرى في إيرلندا، وتجفف في الشمس.

الجزء المستخدم التنبه بأكملها.

المكونات يحتوي طحلب إيرلندا على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين (نحو 10%)

والحوض الأمينية والبود والبروم. تصبح متعددات

السكريد هلامية ومطرية عندما تغمس في الماء.

التاريخ والثرات يستخدم طحلب إيرلندا بشكل واسع

في الصناعات الغذائية والدوائية كعميل مُستحلب

ورابط، كما في معاجين الأسنان مثلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية طحلب إيرلندا

مضّر مفيد يُستخدم للسعال والتهاب الثبيبات بشكل

رئيسي. مفعوله المقشع يحضّر على لفظ البلغم

بالسعال ويلطف الأغشية المخاطية الجافة والصهيجة.

ويحظى بتقدير في حالات عسر الهضم الحمضي

والتهاب المعدة والعداوي البولية مثل التهاب المثانة.

وفي هذه الحالات يمزج عادة مع أعشاب ملائمة أخرى.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر واللحاء.

المكونات تحتوي زهرة الثلج الفيرجينية على أحد الصابونينات (الكيرالاندين) وأحد الفليكوزيدات (الفينولين).

التاريخ والثرات

شاع استخدام زهرة الثلج

الفيرجينية عند الأميركيين المحليين والمستوطنين

الأوروبيين على حد سواء لعلاج التهابات العين وقروح

القدم والتهمة الإسفنجية. استخدمت قبيلة الشوكو

Choslaw في لوزيانا اللحاء المهرّوس على الجروح

والكدمات. واستخدم الأميركيون المحليون في ألاباما

اللحاء كعلاج لآلم الأسنان. وفي التراث الفيزيولوجي

الطبي الأنكولاميريكي في القرن التاسع عشر، حظيت

زهرة الثلج الفيرجينية بتقدير كمفوية مرة، وكان

لحائها يستخدم في الغالب للمساعدة في الشفاء من

الأمراض الطويلة الأجل

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء الجذر مفو

للكبد وبذبة تدفق الصفراء ويعمل كمليّن معتدل،

يوصف بشكل رئيسي لآلم المرارة وحصى المرارة

واليرقان والضعف المزمن، ورغم أنها تبدو مفيدة

لوظيفة الكبد والمرارة، لم تُجر حتى الآن أبحاث تثبت

تأثيراتها، ويبدو أيضاً أن لحاء الجذر فقوي وظيفية

البكترياس والطحال. وتشير الروايات إلى أنه قد

يُخفض مستويات السكر في البول بشكل كبير. كما أن

زهرة الثلج الفيرجينية تنبّه الشهية والهضم، وهي

علاج ممتاز للعدل المزمنة، وبخاصة تلك التي يتأثر بها

الكبد. وللاستعمال الخارجي، يمكن صنع لبخة من

اللحاء المسحوق لعلاج الفروخ والجروح.

الباريرا

Chondrodendron tomentosum

(Menispermaceae)

Pareira

الوصف كرمة تنساق إلى ارتفاعات شاهقة في

الغابات المطيرة المدارية، تصل إلى 30 متراً. لها أوراق

كبيرة يبلغ طولها 30 سم وعناقيد زاحفة من الأزهار.

المنبت والزراعة تنمو الباريرا في البرية في الغابات

المطيرة في منطقة أعلى الأمازون وفي باناما. تُجمع من

البرية عند تورها.

المكونات تحتوي الباريرا على قلويدات، بما في ذلك

دلتا-نوبوكورارين ول-كورارين والتوبوكورارين

مرخّ قوي للعضلات.

التاريخ والثرات الباريرا والأنواع المشابهة لها

مشهورة لكونها مصدر الكورار curare، سم السم

البشر الذي يستخدمه الأمازونيون والهنود

الأميريكيون الجنوبيون الآخرون لالتقاط الحاراك.

يُحدث السم أو الرمح ذو الرأس المدفون بالكورار

شللاً فورياً عندما يدخل في مجرى دم الحيوان.

وتنقسم الوصفات الماثورة للسموم عادة مزج 10

نباتات مختلفة أو أكثر، لكن الباريرا أو نبتة مماثلة في

المفعول تكون موجودة دائماً في المزيج.

زهرة الشيخ الرمادية، الأخوين الفضي *Cineraria maritima* syn. *Senecio cineraria* (Compositae) Silver Ragwort

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم. لها أوراق مستطيلة مسننة يغطيها لبّاد أبيض إلى فضي، وأزهار مركبة صفراء قطرها 1 سم.

المنبت والزراعة الأخوين الفضي موطنه جزر الهند الغربية، وقد تأقلم في منطقة البحر المتوسط، وينمو أحياناً في الأجزاء الشمالية من أوروبا. يفضل الجروف والصخور ويؤثر على نطاق واسع كثبة حدائق. يُجمع عندما يُزرع في الصيف.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي على قلوانيات البيروليزدين (بما في ذلك الجاكوبين) وحموض التنيك، وتعتبر قلوانيات البيروليزدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عصير النبتة بأكملها للتهاب الملتحمة ومشكلات العين الأخرى بشكل رئيسي. عندما يوضع على العين يكون له تأثير مهيج معتدل يزيد تدفق الدم إلى المنطقة فيساعد في تقوية المقاومة وإزالة العدوى. يستخدم أيضاً لضعف البصر والمراحل الأولى لـ cataract. تنبيهات لا يؤخذ الأخوين الفضي داخلياً. ولا يستخدم العصير الطازج إلا بإشراف اختصاصي.



الأخوين الفضي
عصيره يعالج المراحل
الأولى للساد.

الكافور *Cinnamomum camphora* syn. *Laurus camphora* (Lauraceae) Camphor

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً تُعطي أوراقاً حمراء تتحول إلى خضراء غامقة عندما تنضج وأزهار صفيرة عطرية مصفرة وعنبات حمراء بيضوية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان. وتزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من أجل خشبها الذي يُستخرج منه زيت الكافور.

الأجزاء المستخدمة السوق والجذر والخشب والأوراق والأفناد والزيت الطيار.

المكونات تحتوي النبتة على زيت عطري يتكون من الكافور والسافورول واليوجيتول والتيربينول. كما تحتوي أيضاً على الليغان. الكافور مهيج ومطهر، ويعتقد أن السافورول مسرطن. يستخرج من السوق والجذر والأقسام الأخرى للشجرة مادة بلورية بيضاء تُدعى الكافور أيضاً، لها خصائص قوية مطهرة ومثبته ومضادة للتشنج.

التاريخ والتمراث في القرن الثالث عشر أشار ماركو بولو إلى أن زيت الكافور يحظى بتقدير عالٍ في الصين كدواء وعطر وسائل للتحنيط.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع وضع الكافور خارجياً كمزيج مضاد للالتهاب ومطهر لتفريغ آلام التهاب المفصل والرشية وآلام العصبي وآلم الظهر. ويمكن أيضاً وضعه لمشكلات الجلدية، مثل عقبولة الشفة cold sores والشرط chilblains، ويستخدم لتدليك الصدر من أجل التهاب القصبات وغير ذلك من عتاي الصدر، ورغم أن الزيت يؤخذ من أجل شكاوى متنوعة، لا ينصح باستخدامه داخلياً.

الأنواع ذات الصلة القرفة الصينية (*C. cassia*) تؤخذ في الصين لعلاج الإسهال.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. يخضع زيت الكافور لقيود قانونية في بعض البلدان.

البطيخ الأحمر، الدلاع *Citrullus vulgaris* (Cucurbitaceae) Watermelon

الوصف كرمة حولية ذات أوراق شعراء مفصصة إلى 3-5 فصوص وأزهار صفراء وثمره خضراء يبلغ قطرها عادة 25 سم.

المنبت والزراعة البطيخ الأحمر موطنه إفريقيا المدارية وينمو في كل أنحاء المناطق المعتدلة الدافئة إلى المدارية، تجمع الثمار عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور.

المكونات يحتوي البطيخ الأحمر على السيترولين والأرغينين، وكلاهما يزيدان إنتاج اليوريا في الكبد، ما يزيد تدفق البول.

التاريخ والتراث تستخدم أنواع البطيخ في مصر منذ أكثر من 4000 سنة، وتظهر في رسوم جدارية ترجع إلى المملكة القديمة (2686-2181 ق.م). ويبدو أنه كان مكوناً في أدوية الأصابع المرقعة والإسكاط وطرد الأمراض التي تُحدثها الشياطين، وتروي الأسطورة المصرية أن البطيخ نشأ من مني الإله ست Seth.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشتهر البطيخ بأنه ثمرة تروي العطش وتنبه في موسم تكون درجات الحرارة على أشدها. في الطب الصيني الماثور

يستخدم لزيادة إفرازات حرارة الصيف المسببة بالتعرق المفرط والعطش وارتفاع درجة الحرارة وقلة البول والإسهال والتهيجية أو الغضب. تلتف ثمرة البطيخ أو عصيرها هذه الأعراض فتزيد تدفق البول وتنظف الكلى، وتمتد خصائص الثمر المنعشة إلى الجهاز الهضمي حيث تطرد الريح. ويمكن أيضاً استخدام البطيخ في علاج التهاب الكبد. وفي الطقس الحار الشاق، يساعد الذين يعانون من التهاب القصبات أو الربو. ويمكن وضع لب الثمرة المبرّد على الجلد الملتهب وللطيف حروق الشمس. ويمكن هرس البذور واستخدامها لطرد الديدان.

الأنواع ذات الصلة البطيخ المصري (*C. lanata*) و (*C. colocynthis*) نوعان شبيهان جداً. وينمو الحنظل (*C. colocynthus*) في مناطق آسيا وإفريقيا الجافة وهو مرّ شديد، وقد استخدم اللب المجفف ذات يوم كمطهر قوي. يحتوي على أحد غليكوزيدات الكوكوربيتاسين ذي الخصائص المضادة للورم.

النارنج، أبو صفير *Citrus aurantium* (Rutaceae) Bitter Orange

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار، لها أوراق جلدية خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر لطيف وثمره برتقالية.

المنبت والزراعة التاريخ موطنه آسيا المدارية، ويُزرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية. وتوجد بسائين النارنج على سواحل المتوسط، لاسيّاً في إسبانيا.

الأجزاء المستخدمة الثمرة وقشر الثمرة والأوراق والأزهار والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي قشر ثمرة النارنج على زيت طيار يضم الليمونين (نحو 90%) والفلاغونيات والكومارينات والثلاثيات القربين وفيتامين C والكاروتين والبكتين، الفلافونيدات مضادة للالتهاب والجراثيم والفطر. ويتباين تركيب الزيت الطيار في الأوراق والأزهار والقشر تفاوتاً كبيراً. أسينات الليتالين (50%) هي المكون الرئيسي في الزيت المستخرج من الأوراق والليتالول (35%) في الزيت المستخرج من الزهر (الناورولي neroli). وتحتوي ثمرة النارنج غير الناضجة على السبرانتين الذي يُقال إنه مانع للحمل.

هو أحد علاجات أزهار باخ Bach Flower Remedies
للاضطرابات العاطفية، كان يساعد في حالة شروود
الذهن.

الأنواع ذات الصلة الملعي الصينية (*C. chinensis*)
تستخدم لتفريح، رطوبة الريح، والالام المتنبهل من
مفصل إلى آخر وإزالة حسك السمك العالق في الحلق.
تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم إلا بإشراف
اختصاصي.

البخيتية الثلاثية الأجزاء

Clerodendrum trichotomum (Verbenaceae)
Chou Wu Tong

الوصف جنبة معلة منتصبه تعلو 3 أمتار. لها أوراق
كبيرة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات زرقاء.

المنهية والزراعة تنمو البخيتة في وسط الصين
وجنوبها. وتُجمع الأوراق قبل الإزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي البخيتية الثلاثية الأجزاء على
الكيرودندرين والأكاسيتين والميزوانيتوسيتول.

التاريخ والتراث ذكرت البخيتية الثلاثية الأوراق لأول
مرة في كتاب «تحفة المواد الطبية المصورة» *Illustrated*
Classic of Materia Medica (1061 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب
الصيني، توصف البخيتية الثلاثية الأوراق لآلام المفاصل
والخدر والشلل، وأحياناً للإكزيمة. ومن الماثور

اعتبارها نبتة «طاردة لرطوبة الريح»، وتستخدم اليوم
للمساعدة في خفض ضغط الدم، وهي مطهرة معتدلة،
ومضادة للالتهاب عند استخدامها مع عشبة

Siegesbeckia pubescens.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 171 شخصاً

مصابين بارتفاع ضغط الدم البخيتية الثلاثية الأوراق
فهبطت مستويات ضغط الدم بشكل ملحوظ عند 81%
من اختبروا. وقد عكس هذا المفعول عند إيقاف العلاج.

الأنواع ذات الصلة تستخدم البخيتية المنشارية (*C.*
serratum) في الطب الأيورفيدي للحالات التنفسية.



البخيتية الثلاثية
الأجزاء أثبتت
الأبحاث أنها تخفض
ضغط الدم.

البرغموت، ليمون أضافيا *Citrus bergamia* syn. *C. aurantium* var. *bergamia* (Rutaceae) **Bergamot**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها
أوراق بيضوية مستدقة وأزهار بيضاء عطرية وثمره
ذات قشر عطري.

المنهية والزراعة البرغموت موطنه آسيا المدارية،
ويزرع في المناطق شبه المدارية، لا سيما في جنوبي
إيطاليا.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي البرغموت على زيت طيار
يضم استرات الليناليل (30-60%) والليمونين
(26-42%) واللينالول (11-22%) والبرغاتين
والديتيربين.

التاريخ والتراث زيت البرغموت المستخلص من
قشر الثمر يوفر النكهة المميزة لشاي إيرل غراي.
ويضاف الزيت (أو بعض مكوناته) إلى زيوت تسمير
البشرة أحياناً.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم
البرغموت في طب الأعشاب، ويمكن استخدامه لتفريح
التوتر وإرخاء تشنج العضلات وتحسين الهضم.
تنبيه لا يؤخذ زيت البرغموت العطري داخلياً.

ظيان السياج، الملعي السامة *Clematis vitalba* (Ranunculaceae) **Traveller's Joy**

الوصف متسلقة عمرة متينة تعلو 30 متراً. لها
أوراق رحيمة مركبة وأزهار صغيرة بيضاء فواحة
ورؤيسات بذور زغبية.

المنهية والزراعة توجد العشبة في كل أنحاء أوروبا
وكذلك في غربي آسيا وأمريكا الشمالية، وغالباً ما
تشاهد في السياجات الشجرية والأراضي الصرجية.
وتزرع للزينة في المناطق المعتدلة. تجمع الأوراق في
الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي ظيان السياج على البروتو
أنيمونين والصابونينات، البروتوأنيمونين كاري ومهيج.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان
المتسولون يستخدمون النسغ الكاوي لظيان
السياج لإحداث جروح زائفة استداراً لأموال
الصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق
ظيان السياج تهيج الجلد وتسبب له الاحمرار
والتهيج، لكنها مطهرة قوية أيضاً. توضع على
المفاصل المصابة بالالتهاب فتساعد في تفريح الآلم
وتحضر على إزالة الفضلات، والنبتة مدرة للبول أيضاً،
وكانت تؤخذ في الماضي داخلياً ضد المشكلات
البولية. لكن النبتة القاضجة معروفة اليوم بأنها سامة
ولا يجب ابتلاعها، ويشتهر عصيرها بتفريح الصداع
والشقيقة إذا استنشق، لكن ذلك قد يثقل البطانة
المخاطية للأنف ولا ينصح بذلك قطعاً. وظيان السياج



النارنج له استخدامات طبية متعددة.

التاريخ والتراث لقد وفر النارنج الغذاء والدواء منذ
آلاف السنين، فهو يعطي زيت النارنج من أزهاره
وزيتاً يدعى بتيفران petitgrain من أوراقه وأغصانه.
ويستخدم كلا الزيتين المقطرين على نطاق واسع في
صناعة العطور. ماء النارنج منتج جانبي للتقطير
يستخدم في صناعة العطور وتليكه الحلويات
والبسكويت فضلاً عن استخدامه طبياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمرة النارنج
القوية الصمغية تنبه الهضم وتفرج انتفاخ البطن.
ويعتقد أن تقيع الثمرة يخفف الصداع ويهدئ الخفقان
والحمى المتدنية. ويساعد العصير الجسيم في التخلص
من الفضلات، ولأنه غني بالفيتامين C، فهو يساعد
جهاز المناعة في جبه العدوى، لكن إذا أفرط في تناوله،
يمكن أن يهاجم محتواه الحمضي التهاب المفاصل. وفي
طب الأعشاب الصيني يعتقد أن الثمرة غير الناضجة
«تنظم الكي» أنه، وتساعد في تفريح انتفاخ البطن وتطيل
البطن. الزيوت العطرية للنارنج، وبخاصة النارولي،
مركبة. وفي الطب الغربي تستخدم هذه الزيوت لخفض
سرعة القلب والخفقان والحض على النوم وتلطيف
السيل الهضمي. ويرضع النارولي المخفف كزيت
شليك مرغ. وماء الزهر المقطر مضاد للتشنج ومركن.

الأنواع ذات الصلة الليمون البرتقالي الورق (*C.*
aurantifolia) والليمون الجامض (*C. limon*)، ص 81
لها خصائص غذائية شبيهة بخصائص النارنج. انظر
أيضاً البرغموت (*C. bergamia*)، المدخل التالي.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف
اختصاصي.

الشوك المبارك، شوك مريم
Cnicus benedictus syn. *Carbenia benedicta*, *carduus benedictus*
 (Compositae)
Holy Thistle

الوصف نبتة حولية منتصبة ذات ساق حمراء تعلو 65 سم. لها أوراق جلدية شائكة وأزهار صفراء في الصيف والخريف.

المهنت والزراعة تزدهر هذه النبتة المتوسطة في الأرض الصخرية الجافة والأراضي البور. تجمع الأوراق والبرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبرؤوس المزهرة.

المكونات يحتوي شوك مريم على الليغانات ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك السيسين). وزيت طيار ومتعدادات الأسيتيلين



شوك مريم كان في القرن السادس عشر علاجاً للصداغ والشقيقة.

والفلافونيدات، وثلاثيات التربين والفانوسيتيرولات وحموض التنيك. السيسين من وعضاد للالتهاب وصاد.

التاريخ والتراث في القرون الوسطى، كان يعتقد أن شوك مريم يشفي الطاعون. وقد كتب نيكولاس تيرنر Turner في كتابه عن الأعشاب الطبية، ليس هناك شيء أفضل من أجل قروح الفم والقروح القديمة انعفة المتقيحة من أوراق شوك مريم وعصيره وحسائه ومسحوقه وماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية شوك مريم مقو مزجيد ينه إفرازات المعدة والأمعاء والمرارة، يؤخذ عادة كصيغة للشكاوى الهضمية الثانوية، وهو أيضاً علاج للحصى المتقطعة، وشوك مريم مقشع معطل وصاد (مضاد حيوي). يصنع منه خروخ لأم للجروح والقروح.

تنبيهات يمكن أن يسبب شوك مريم القيء عند تناول جرعات مفرطة، ويخضع لقيود قانونية في بعض

الباجان

Cnidium monnieri (Umbelliferae)
She Chuang Zi

الوصف نبتة منتصبة نموذجية في فصيلة الجزر، لها ساق مضطربة وأوراق مركبة وعناقيد من الأزهار.

المهنت والزراعة يزرع الباجان في الصين، الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري للباجان على البينين والكافينين وإيزو فاليرات البورنيل والإيزوبورنيل.

التاريخ والتراث ذكر الباجان لأول مرة في تحفة المزارع الإلهية *The Divine Husbandman's Classic* في القرن الأول الميلادي وفي كتاب بنكاو جانغمو، *Bencao Gangmu* الذي وضعه لي شيدون (1564) Li Shizhen لنا، صنفت هذه العشبة في رتبة النباتات «ركبة الراحة» نفسها التي توجد فيها

حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*).

ص 60) والآنجان (*Ligusticum Wallichii*) وكلاهما في جنس الخيميات (*Umbelliferae*).

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن لبذور الباجان مفعول مضاد للفطريات. وغالباً ما يوصف الباجان خارجياً كدهون أو مسحوق أو مرهم للحالات الجلدية مثل الإكزيمة والسعفة والجرب، وتعتبر البذور مفيدة على وجه الخصوص للمشكلات التي تصيب منطقة الأعضاء التناسلية، مثل التهاب المهبل والتسريح المهبلي. ويؤخذ الباجان داخلياً أيضاً من أجل العانة *impotence* والعقم عند الرجال والنساء، بالاتلاف مع السوسل الصيني (*Schisandra chinensis* ص 132).

الأبحاث تشير الأبحاث السريرية في الصين إلى أن الباجان مفيد حقاً في علاج التهاب المهبل المتعلق بالمسحرة.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

حشيشة الملاعق

Cochlearia officinalis (Cruciferae)
Scurvy Grass

الوصف نبتة معمرة منخفضة العلو ذات أوراق لحمية فلجية الشكل وعناقيد كثيفة من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون حبوب منتفخة.

المهنت والزراعة حشيشة الملاعق موطنها أوروبا المناطق المعتدلة من آسيا وأمريكا الشمالية، لكنها نادرة الآن. تزدهر في البرية المالحة للمناطق الساحلية والمستنقعات الملحية وتزرع بين الحين والآخر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الملاعق على الفلو كوسيلينات وزيت طيار ومادة مرة واحد حموض التنيك ونيثامين C ومعادن.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت هذه النبتة من أجل

محتواها المرتفع من فيتامين C وقد استخدمها البحارة وغيرهم للحؤول دون مرض الأسقروبط Scurvy، وهو مرض ناتج عن نقص فيتامين C يميز بنزف اللثة. وقد أوصى الطبيب الإنكليزي روبرت

تيرنر Turner، الذي كتب في القرن السابع عشر، بتناول حشيشة الملاعق كعلاج لكثير من الحالات، بما في ذلك الملاريا وكانت فعالية هذه النبتة في الحؤول دون الإصابة بالأسقروبط تُعزى إلى زيتها الطيار غير

اكتشاف الفيتامينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية إن لحشيشة الملاعق مفعولاً مطهراً ومليناً معتدلاً إضافة إلى احتوائها على مقدار كبير من فيتامين C. تؤخذ النبتة

الفتية، التي لها مفعول عام مزيل للتسموم وتحتوي على كثير من المعادن، كمقو ربيعي. وعلى غرار فزة العز (*Nasturtium officinale* ص 237) لها خصائص

مدرّة للبول، وهي مفيدة لأي حالة يكون فيها سوء التغذية عاملاً. يمكن استخدامها على شكل عصير

كفصول مطهّر للحم من أجل قروح الفم. ويمكن وضعه خارجياً أيضاً على البقع والبثور.

البن العربي، القهوة

Coffea arabica (Rubiaceae)
Coffee

الوصف جنبه أو شجيرة دائمة الخضرة تعلو 19 متراً لها أوراق بيضوية لاهضة خضراء غامقة وأزهار جنباً

بيضاء. تتفتح ثمرة حمراء صغيرة، تحتوي كل منها على حبتين.

المهنت والزراعة البن موطنه شرقي إفريقيا المدارية، وتزرع اليوم في المناطق المدارية حول العالم. تنتج أفضل أنواع حبوب البن بنمير الحب

وتجفيفها بالشمس وتحمصها.

الأجزاء المستخدمة الحبوب.

المكونات يحتوي البن على 0.06-0.32% من الكافيين والتوبوبرومبين والتيوفيلين وحموض التنيك الكافيين منه قوي، والتيوفيلين منه وبرخي العضد

المساء.

التاريخ والتراث تشرب القهوة منذ 1000 عام تقريباً ويُزعم أن شربها بدأ بعد أن شاهد صوفي عربي

شاذلي قطيع ماعز يقفز بطريقة مثيرة. وعندما سأل عن سبب ذلك، قال له الراعي أن الماعز يهيج كلما مر

أوراق وثمار شجيرات البن، فأكل الشاذلي بعد ذلك بعض الثمر بنفسه ف شعر على الفور بالنشاط. وفي وقت لاحق، أحرقت غرضاً بعض الحبوب، فأقنته

نكهتها الممتازة بمواصلة إعدادها بذلك الطريقة في المستقبل.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم عدم الإقرار في الغالب بأن البن عشبة طبية، إلا أنه فعال جداً عندما

يؤخذ كمهنت، إذ إن له تأثيراً خاصاً على الجهاز العصبي المركزي ويُحسن الإدراك والأداء البدني بشكل مؤقت

ويريد البن يخرج القلب وينبه العضلات الهضمية، وي

مدرّ قوي للبول، يمكن أن يساعد في حالة الصداع والشقيقة، وغالباً ما يُمزج مع كوكون البن الفعّال، الكافيين، مع مستكّنات تقليدية في أدوية الصداع التي تباع دون وصفة طبية. وفي الطب الأيورفيدي، تستخدم الشمار



البن علاج هام للصداع موطنه شرقي إفريقيا.

غير الناضجة للصداع والحبوب الناضجة المحمصة للإسهال. وتختلف حُف البن المعنى الغليظ بشكل فعال. **تنبيهات** يرى العشابون وجوب تجنب القهوة من قبل من لديهم ميل إلى عسر الهضم الحمضي أو الإسهال أو ارتفاع ضغط الدم أو الخفقان، فهي تعمل كمثب على المدى القصير، ويُعتقد أنها تضعف الحيوية على المدى الطويل.

الكولة المؤقفة

Cola acuminata (Sterculiaceae)
Kola Nut, Cola Nut

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء مصفرة وتحتوي قرونها الخشبية الكبيرة على 5-10 حبات بيضاء أو حمراء.

المنبت والزراعة الكولة المؤقفة موطنها غربي إفريقيا وتُزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية، وبخاصة في نيجيريا والبرازيل وجزر الهند الغربية. تُجنى الحبوب عندما تنضج وتجفف في الشمس.

الأجزاء المستخدمة الحبوب. **المكونات** تحتوي الكولة المؤقفة على نحو 2.5% من الكافيين (أعلى من القهوة عامة)، والثيبرومين وحموض التنيك والفلوبافين وأحد الأذثوسيانينات.

التاريخ والتراث حبوب الكولة التي تمضغ لخصائصها الهضمية والمقوية والناحية تعد جزءاً لا يتجزأ من الحياة في إفريقيا الوسطى والغربية منذ آلاف السنين. تُزرع الشجرة على نطاق واسع في جزر الهند الغربية ولعلها زُرعت هناك أولاً من قبل العبيد الأفارقة الذين تمكنوا من جلب الحبوب معهم عبر الأطلسي. وتستخدم حبوب الكولة المؤقفة بكميات ضخمة يومياً

لتنكيه المشروبات.

الأفعال والاستخدامات الطبية تثبّ الكولة المؤقفة الجهاز العصبي المركزي والجسم بشكل عام. وهي تزيد النشاط والقوة العضلية وتضاد النعاس، وتستخدم على نطاق واسع في طب الأعشاب الإفريقي الغربي والأنكلو أمريكي كمضاد للاكتئاب، وبخاصة أثناء النقاهة من مرض مزمن. وعلى غرار البن العربي (*Coffea arabica*)، انظر المدخل السابق، تستخدم الكولة المؤقفة لعلاج الصداع والشقيقة. وهي مدرّة للبول وقابضة ويمكن تناولها للإسهال والزحار. **الأنواع ذات الصلة** الكولة اللامعة (*C. nitida*)، التي تنمو في إفريقيا والبرازيل وجزر الهند الغربية، تستخدم بطريقة مشابهة. **تنبيه** لا تؤخذ عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم أو الفروع الهضمية أو الخفقان.

سورنجان الخريف. فائل الكلب

Colchium autumnale (Liliaceae)
Meadow saffron

الوصف نبتة معنرة جذابة تنمو من قرعة تشبه البصلة وتعلو 10 سم. لها أوراق رحيمة مستدقة وأزهار أنبوبية عرقلية سداسية في الخريف.

المنبت والزراعة ينمو سورنجان الخريف في البرية في الأحراج والمروج الرطبة، ويشيع وجوده في



سورنجان الخريف عشبة جذابة عالية السمية يتطلب استعمالها حذراً كبيراً. وهي دواء مثبت لعلاج النقرس.

أوروبا وشمال إفريقيا، كما أنه يزرع أيضاً. تُقَلع القرمة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمرة والبذور

المكونات يحتوي سورنجان الخريف على القلويدات (بما في ذلك الكولشييسين) والفلافونيدات. الكولشييسين مضادٌ للالتهاب. يستخدم في الطب التقليدي لنوبات النقرس الحادة. ولأنه يؤثر على انقسام الخلايا، يمكن أن ينسب بتشوّه جنيني. ويستخدم في المختبر لإنشاء سلالات وراثية جديدة. **التاريخ والتراث** لم يستخدم سورنجان الخريف قديماً نظراً لسميته السامة. استخدمه الأطباء العرب في العصور الوسطى لعلاج ألم المفاصل والنقرس. وبخلاف ذلك أهمل العشابون النبتة حتى القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر سورنجان الخريف أفضل علاج لآلم النقرس الحاد رغم سميته. وقد عولجت اللوكيميا بسورنجان الخريف بنجاح كما استخدمت النبتة بنجاح لعلاج متلازمة بهيت Belcet. وفي مرض مزمن يُشتم بمعاودة القروح واللوكيميا والعشبة تأثيرات جانبية مامة عندما تؤخذ داخلياً حتى بجرعة متدنية. وتوضع خارجياً لتفريج آلم العنبي والحكة.

تنبيهات هذه العشبة عالية السمية. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. وينخفض سورنجان الخريف لقيود قانونية في بعض البلاد.

بقلة الأوجاع

Collinsonia canadensis (Labiatae)
Stone Root

الوصف عشبة معنرة تعلو متراً لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها الأراضي الحرجية الرطبة لشرقي أمريكا الشمالية، يُقَلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق.

المكونات تحتوي بقلة الأوجاع على زيت طيار وحموض التنيك وصابونينات.

الأفعال والاستخدامات الطبية لبقلة الأوجاع خصائص مدرّة للبول ومقوية. وتستخدم بشكل رئيسي في علاج حصى الكلى. وتوصف أيضاً لثُشامات احتباس السوائل. تستخدم لتقليل الضغط الخلقي في الأوردة، مما يحول دون تكوّن البواسير وعروق الدوالي أو دون تفاقمها، وتقلّص بقلة الأوجاع البطانة الداخلية للأمعاء باعتبارها قابضة، ويمكن أن تكون مفيدة في علاج اضطرابات الجهاز الهضمي مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. وتوضع الأوراق أو الجذور المغضة لبقلة الأوجاع كلبخة على الكدمات والقروح.

الشوكران

Conium maculatum (Umbelliferac)
Hemlock

الوصف نبتة جميلة ثنائية الحول تعلو 2.5 متر. لها سوق نحيلة مبقعة بالأحمر وأوراق جميلة التقسيم وعناقيد صغيرة من الأزهار البيضاء وبذور صغيرة ذات أضلاع معقودة.

المنبت والزراعة يشيع وجود الشوكران في أوروبا. وينمو أيضاً في المناطق المعتدلة في آسيا وأمريكا الشمالية. ويزدهر في المروج الرطبة وعلى ضفاف الأنهار وفي الأراضي البور. تجمع البذور عندما تنضج تقريباً في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور.

المكونات يحتوي الشوكران على القلوئيات، وبشكل رئيسي الكونيين، وعلى زيت طيار. والكونيين شديد السمية ويسبب تشوهات خلقية.

التاريخ والثرث الشوكران شهير بأنه كان السم الذي يُعطى بمطالبة العقوبة القصوى في اليونان القديمة. غالفيلسوف الإغريقي سقراط مات سنة 399 ق.م. بعد أن شرب عصير الشوكران. ووفقاً لثرث إنكليزي قديم، أخذت السوق لوخا تعاملاً مع العلامة التي وضعت على جبهة قاين بعد أن قتل هابيل. وقد أوصى ديسقوريدس (40-90 ميلادية) بوضع النبتة المهروسة أو عصيرها على الأورام والقروح، وعلى الأعضاء التناسلية في حالات القُروح priapism (انتصاب متواصل مؤلم للقصيب). وفي القرن التاسع عشر، استخدم الشوكران في الطب التقليدي كمسكن للألم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشوكران بكميات صغيرة جداً مرَكَنٌ ومسكَنٌ، ويؤدي إلى الشلل والموت بجرعات كبيرة. وهو نادراً ما يستخدم اليوم. وقد وُصف في الماضي كعلاج للصرع ومرض باركنسون ورَقَص سيدنهام Sydenham's chorea. ويُستخدم الشوكران أيضاً لعلاج التهاب المثانة الحاد.

تنبيهات لا يؤخذ داخلياً. لا يستخدم خارجياً إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الشوكران لقيود قانونية في بعض البلاد.

زنبق الوادي، الدُرَّة

Convallaria majalis (Liliaceae)
Lily of the Valley

الوصف نبتة معمرة جذابة تعلو 23 سم. لها زوجان من الأوراق الإعليلية وعناقيد من الأزهار البيضاء الجرسية الشكل على جانب واحد من الساق وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها أوروبا، وتنمو أيضاً في أمريكا الشمالية وشمال آسيا. وتزرع على نطاق واسع كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق والأزهار في أواخر الربيع عندما تُزهر النبتة.

زنبق الوادي يحضن على انتظام ضربات القلب ويعمل كمدر قوي للبول.

الكُبيبة

Copaifera spp. (Leguminosae)
Copaiba

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء.

المنبت والزراعة الكبيبة موطنها أمريكا الجنوبية المدارية، وتوجد أيضاً في جنوبي إفريقيا. يُستخرج منها راتينج زيتي، وهو مزيج من زيت طيار وراتينج بحفر ثقوب في الجذع.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على زيت طيار (30-90%) يحتوي بدوره على ألفا وبيتا الكاريوفيلين والتربينات الأحادية النصفية والراتينجات وحموض التيربينيك. **التاريخ والثرث** استخدمت الكبيبة من قبل البرازيليين المحليين قبل وصول الأوروبيين بوقت طويل. وفي سنة 1625، لاحظ الراهب البرتغالي أنها تستخدم للام الجروح وإزالة الندوب.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال الكبيبة تستعمل على نطاق واسع في البرازيل باعتبارها مطهرة ومدرّة للبول ومنبهة. تستخدم بشكل أساسي ضد المخاط في الصدر والجهاز الهضمي. كما أنها تهيج الأغشية المخاطية وتحض على لفظ المخاط بالسعال. ويؤخذ محلول أو صيغة الكبيبة لالتهاب القصبات والتهاب المثانة المزمن والإسهال والبواسير. ولطالما استخدمت في الماضي لعلاج السيلان وأفيد عن أنها مفيدة للإكزيمة والأمراض الجلدية.

الأنواع ذات الصلة يعطي الكثير من أنواع الكبيبة *Copaifera* أربعين راتينجاً زيتياً طبيًا. كُبيبة لانسدورف *C. lansdorffii* من المصادر الرئيسية، لكنه يستخرج أيضاً من الكبيبة الجلدية *C. coriacea* والكبيبة المقرانية *C. multijuga* والكبيبة المخزنية *C. officinalis* والكبيبة الشبكية *C. reticulata*. وفي زيمبابوي، يستنشق مغلي كُبيبة موبان *C. mopane* من أجل الجنون المؤقت.

تنبيه الكبيبة سامة في الجرعات المفرطة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

خيط الذهب الصيني

Coptis chinensis (Ranunculaceae)
Chinese Goldthread

الوصف عشبة معمرة تعلو 50 سم. لها أوراق قاعدية وأزهار صغيرة خضراء إلى بيضاء.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جبال الصين، وتشيع زراعتها في مقاطعة زيشوان. يُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي على قلوئيات الإيزوكينالين، بما في ذلك البربريين والكوتيسين والوريثين. البربرين مضاد للجراثيم والأممية والإسهال.



النساء أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الكزبرة كتابل أكثر من استخدامها كدواء. مع ذلك فإن قمع العشبة علاج لطيف لانتفاخ البطن والمغص. وهي تهدئ التشنج في المعى وتُضاد تأثيرات التوتر العصبي. وتضع الكزبرة أيضاً لتحسين رائحة النفس، وبخاصة بعد أكل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). توضع خارجياً كدهون للآلام الرثيئة، ويسود اعتقاد ماثور في أوروبا بأن لها خصائص مقوية للباه. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

القرايا المخزنية

Cornus officinalis (Cornaceae)
Shan Zhu Yu

الوصف شجرة مُعَلِّة تلو 4 أمتار، لها أوراق إهليلجية لامعة وعُنبات بيضوية حمراء زاهية.

المنبت والزراعة هذه الشجرة موطنها الصين واليابان وكوريا، وتُزرع في وسط الصين وشرقيها. تُجنى الثمرة عندما تنضج في الخريف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات تحتوي القرايا المخزنية على غليكوزيد إريثرويد (فيرباليين) وصابونينات وحبوس ثثيك. ويُعرف الفيرباليين بتأثيره المعتدل على الجهاز العصبي اللاإرادي، وبخاصة ذلك المتحكم بالجهاز الهضمي.

التاريخ والتراث القرايا المخزنية من الأعشاب المذكورة في «تحفة المزارع الإلهية»، وهي أحد مكونات «حبة المكونات الثمانية» المستخدمة «الثقفة» يانغ، القطن وتقوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأنها عشبة «تقر وتربط»، تستخدم القرايا المخزنية لخفض الحزيف الحيضي الشديد والإفرازات النشطة بشكل غير عادي، بما في ذلك التعرق الغزير والبول المفرط وثرمني (*spermaorrhoea*) (التصريف غير الإرادي للمني) والإنزال المبكر. والقرايا المخزنية قابضة أيضاً، وعلى غرار كل الأعشاب التي تثبت سوائل الجسم (حتى المفرطة منها)، فإنها تطيل الأعراض ليس إلا أو تفاقمها إذا استخدمت دون عشبة مقوية أو مزيل للسموم.

وعندما تستخدم ممزوجة مع أعشاب أخرى مثل الرهبانية اللزجة (*Rehmannia glutinosa*، ص 123)، تعالج القرايا المخزنية كثيراً عن المشكلات، بما في ذلك التبول المتكرر والدوام والطنين (في الأذنين). **الأنواع ذات الصلة** ثمة أنواع عديدة من القرايا *Cornus* التي تستخدم طبيًا في كل أنحاء العالم. في أوروبا تستخدم ثمرة ولحاء القرايا الذكر (*C. mas*) ولحاء القرايا الحمراء (*C. sanguinea*) كقابض ولتفريج الحميات. وكان الأميركيون المصليون يستخدمون القرايا الكبيرة الزهر (*C. florida*) علاجاً للحمى. واستخدمت القرايا المكسيكية (*C. excelsa*) في أميركا الوسطى كعقار ماثور وقابض.

الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103) واستخدام

كبدل لهذه العشبة.

الأنواع ذات الصلة خيط الذهب الصيني (*C. chinensis*، انظر المبدل السابق) قريب وثيق الصلة ذو أفعال مماثلة. ويستخدم خيط الذهب الهندي (*C. recta*) كمقوّر من أجل مشكلات العين.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الكزبرة

Coriandrum sativum (Umbelliferae)
Coriander, Cilantro

الوصف نبتة حولية ذات عمر قوي تلو 50 سم. لها أوراق علوية دقيقة التقطع وأزهار صغيرة قد تكون بيضاء أو قرنفلية وتنتج بذوراً دائرية صغيرة في أغمار بذور بيجية اللون.



الكزبرة استخدمت كمساعد هضمي وعلاج للحصبة في القرن السادس في الصين.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في كل أنحاء العالم. تُجمع البذور عند نضجها في أواخر الصيف. **الأجزاء المستخدمة** البذور والزيت العطري والأوراق.

المكونات تحتوي الكزبرة على نحو 1.5% من الزيت الطيار الذي يتكون أساساً من دلتا اللينالول والفا لينين والتربينين. وتحتوي أيضاً على فلافونيات وكومارينات وفثاليدات وحموض فينوليك.

التاريخ والتراث تستخدم الكزبرة في كل أنحاء آسيا وشمال إفريقيا وأوروبا منذ أكثر من 2000 سنة. وفي مذكورة في بردية (إبيرز Ebers) (ترجع إلى 1500 ق.م) ويبدو أنها استخدمت كثيراً في مصر القديمة. وقد وصلت العشبة إلى الصين أثناء حكم سلالة هان (202 ق.م - 9 م). ويصف بليثوس (23-79 م) استخدامها من أجل القروح المنتشرة... ومرضى الخصيتين والحرق والجفرة carbuncles وتقرّج الأذنين وتدفق الدمع من العينين وعند ازدياد حليب

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة مرة

المذاق تعطي في التراث العشبي الصيني كعقار «لإزالة الحرارة» و«تجفيف الرطوبة» فتخرج الحمى واحمرار العينين وتقرّجهما والتهاب الحلق. والعشبة مفيدة على وجه الخصوص للإسهال والزحار، كما استخدمت لوقف القيء. ويعالج خيط الذهب الصيني الحالات الجلدية مثل العُذ والحبوب والخراجات والحروق. وعلى غرار جذر خيط الذهب الثلاثي الورق (*C. trifolia*، انظر المبدل التالي)، يؤخذ خيط الذهب الصيني كسائل غرغرة للفم وقروح اللسان وتورم اللثة وآلم الأسنان. وتستخدم كلا العشبتين بسهولة للوجه لعلاج التهاب الملتحمة الحاد conjunctivitis.

الأبحاث في تجربة صينية، أعطي 30 مريضاً بالتدّرن (السّل) خيط الذهب الصيني وأظهروا جميعاً تحسناً ملحوظاً في أعراضهم.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

خيط الذهب الثلاثي الورق
Coptis trifolia (Ranunculaceae)
Goldthread

الوصف نبتة معمرة تلو 15 سم. لها جذر ذهبي نحيل وأوراق ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أحادية بيضاء.

المنبت والزراعة عشبة موطنها شرقي أميركا الشمالية من لا برادور إلى تينيسي، وهي تفضل المواقع الرطبة. يُقَلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي خيط الذهب الثلاثي الورق على قلوانيات الإيزوكينيلين (بما في ذلك البربرين والكوبتيزين).

التاريخ والتراث كان خيط الذهب ثلاثي الأوراق يحظى بتقدير كبير ذات يوم، رغم أنه نادراً ما يستخدم في طب الأعشاب اليوم. ففي كتاب يروي أسفار جونان كارفر Carver في أميركا الشمالية، ونشر سنة 1779، يقول كارفر إن النبتة «كانت تحظى بتقدير عظيم من قبل الهنود والمستعمرين كعلاج للقروح في الفم، لكن مذاقها شديد المرارة». وقد استخدم الجيليون مغلي الجذر للمشكلات المرتبطة بالفم والشفيتين والعينين. واستخدم شعب المينوميوني Menominee النبتة سائل غرغرة لمشكلات الحلق عند الأطفال ولعلاج قروح الفم وآورامه أيضاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية خيط الذهب ثلاثي الورق مقوّر شديد يوصف في التراث الأميركي الشمالي لعسر الهضم وضعف المعدة بشكل رئيسي. ورغم التفكير فيه أيضاً كعلاج للقروح الهضمية.

ويوضع كفسول للسلاق thrush. ويستخدم خيط الذهب ثلاثي الورق كفسول للفم أو سائل غرغرة أو دهوناً لقروح الفم والشفاه المتقرّحة والتهاب الحلق. ويمكن أن يساعد في شد الأغشية المخاطية. إن مكونات هذه العشبة (وأفعالها إلى حد ما) شبيهة بأفعال خاتم

الشَّمْرَةُ البَحْرِيَّة

Crithmum maritimum (Umbelliferae)
Samphire, Sea Fennel

الوصف عشبة بحرية تعلو 60 سم. لها أوراق خضراء زاهية عُصارية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء إلى صفراء.

المنبت والزراعة تنمو الشَّمْرَةُ البحرية في السجيط الأطلسي والبحر المتوسط وسواحل البحر الأسود الأوروبية والتركية. وتوجد على الصخور والجروف القريبة من البحر وتجمع في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الشَّمْرَةُ البحرية على زيت طيار وبكتين وفيتامينات (لا سيما فيتامين C) ومعادن.

التاريخ والتراث كانت الشَّمْرَةُ البحرية تخلى بتقدير كبير في الماضي ثم فقدت خطوتها، لكنها أخذت تصبح مشهورة ثانية كخضرة، إما مخللة وإما غضة. وقد وصفها العشاب الإنكليزي جون جيرارد سنة 1597 بأنها «أزكى صلصة وأكثرها ملاءمة لجسم الإنسان من أجل هضم اللحم وتفتيت الحصى وإخراج الرمل».

وكانت الشَّمْرَةُ البحرية معروفة بأنها تقي من الأسقربوط (scorvy)، وكانت تظل وتؤخذ في الرحلات البحرية الطويلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الشَّمْرَةُ البحرية مدرة جيدة للبول ويمكن أن تكون علاجاً للسمنة، رغم قلة استخدامها كعشبة طبية اليوم. وهي ذات محتوى عالٍ من الفيتامين C، والمعادن، ويُعتقد أنها تفرّج انتفاخ البطن وتعمل كعلاج مضمي. وفي هذا تشبه سُمَيْتِيهَا البرية الشُّمَار (Foeniculum vulgare، ص 210).

الزَعْفَرَانُ المخزنيّ

Crocus sativus (Iridaceae)
Saffron

الوصف نبتة معمّرة تعلو 23 سم وتنمو من بضلة تشبه القرعة. لها أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية وثلاث سمات حمراء غامقة تشبه الخيوط.

المنبت والزراعة الزعفران موطنه الهند والبلقان وشرقي البحر المتوسط، ويُزرع في الهند وإسبانيا وفرنسا وإيطاليا والشرق الأوسط. يُجنى في أوائل الخريف ثم يُجفف.

الأجزاء المستخدمة السمات وأقلام السمات.

المكونات يحتوي الزعفران على زيت طيار يتكوّن من التربينات وكحولات وأسترات التربين. وتحتوي العشبة أيضاً على فليكوزيدات مرّة (بما في ذلك الكروكين) وكاريتينويدات وفيتاميني B1 و B2.

التاريخ والتراث في الماضي، كانت كثير من الفوائد الناصحة تُنسب إلى الزعفران. وفي اليونان القديمة وروما، لم يكن يستخدم في الأدوية والطهي فحسب، بل في الأصبغة النجميلية أيضاً. بلغت شهرة الزعفران

كعشبة طبية أوجها في أوروبا في أواخر العصور الوسطى وتجد مثالاً على التحليل لهذه العشبة عند العشاب كريستوفر كاتون Catoen «للزعفران القدرة على إحياء النفس، وينقل التأثير بعد ذلك إلى القلب فيستثير الضحك والمرح».

الأفعال والاستخدامات

الطبية فقد الزعفران

حفظه كعلاج رغم تاريخه

الطويل كعشبة طبية. فمن

السهل العثور على أعشاب

أرخص ثمناً وأكثر توفراً لها

قدرته على الحدّ على الحيز

وعلاج آلام الدورة الشهرية

والنزيف الرحمي المزمن وللطيف الهضم والصفص، في

طب الأعشاب الصيني، تستخدم سمات الزعفران أحياناً

لعلاج الانسدادات المؤلمة في الصدر وتنبية الحيز

وتفريغ ألم البطن

تنبيه يمكن أن تحدّ جرعات الزعفران الكبيرة على

الإجهاد، وفي أثناء الحمل تؤخذ المقادير التي

تستخدم في الطهي فحسب



سمات الزعفران

القرع الرومي

Cucurbita pepo (Cucurbitaceae)
Pumpkin

الوصف نبتة حولية ذات سوق ملتفة وأوراق مفصصة وأزهار صفراء وثمرات كبيرة برتقالية اللون.

المنبت والزراعة ربما يكون موطن القرع الرومي أميركا الشمالية، وهو موجود الآن في كل أنحاء العالم يُجنى في الخريف.

الأجزاء المستخدمة اللب والبذور

المكونات تحتوي بذور القرع الرومي على 30% من

زيت ثابت غير مشبع (يضم اللينولينيك وحموض

الأوليئك الدهنية). وتحتوي البذور أيضاً على

كوكوربيتاسينات وفيتامينات ومعادن، لا سيما الزنك.

التاريخ والتراث استخدم القرع الرومي كثيراً كدواء في أميركا الوسطى والشمالية، وقد وضع شعب المايا



القرع الرومي كان نبتة طبية شائعة في الأميركيتين، ولا تزال بذوره تستخدم لعلاج الديدان.

نسغ النبتة على الحروق. واستخدم شعب المينومييني Menominee البذور كمدر للبول، وعمد المستوطنون الأوروبيون إلى طحن البذور ومزجها بالماء أو الطيب أو العسل لصنع دواء للديدان. وقد انتشرت هذه

الممارسة في البيوت في أميركا لدرجة أن المهنة الطبية

تبنّت في آخر الأمر كعلاج نباتي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ بذور

القرع الرومي بشكل رئيسي كعميل مأمون طارد

للديدان، وهي مفيدة على وجه الخصوص ضد الديدان

الشريطية عند الجوامل والأطفال الذين لا تناسهم

المستحضرات السامة والقوية المفعول. والبذور مدرة

معتدلة للبول أيضاً وتستخدم في طب الأعشاب بأمركا

الوسطى كعلاج للتهاب الكلى ومشكلات الجهاز البولي

الأخرى. ويوصى بتناول ضروب القرع المدرة للبول

والمقوية للمثانة والغنية بالزنك في المراحل الأولى من

مشكلات البروستات. ويستخدم اللب كصمغ من أجل

تفريغ التهاب المعوي، ويوضع كلبخة أو لينة

للحروق.

الكُمون

Cuminum cyminum (Umbelliferae)
Cumin

الوصف نبتة حولية صغيرة تعلو 30 سم. لها أوراق طويلة رفيعة مفصصة وعناقيد من الأزهار الغزالية أو البيضاء وشار صغيرة مستطيلة مضطعة.

المنبت والزراعة الكُمون موطنه مصر ويُزرع على نطاق واسع في جنوبي أوروبا وآسيا، تجمع البذور عندما تنضج في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي بذور الكُمون على 5-2% من زيت

طيار يتكوّن من 25-35% من الألهيديات والبنين والفا

الثربنيول. وتحتوي البذور أيضاً على فلافونيات (بما

في ذلك الأبيغنين).

التاريخ والتراث كان الكُمون نابلاً شهيراً وعشبة

طبية في مصر القديمة، وقد استخدم لأمراض الجهاز

الهضمي والحالات الصدرية والسعال ومسكناً للألم

وعلاجاً للأسنان السعفة، وذكرت العشبة في العهد

القديم واستُخدمت على نطاق واسع في العصور

الوسطى. وقد انحسرت شهرتها منذ ذلك الوقت رغم

أنها تخلى بتقدير في طب الأعشاب المصري المعاصر

والكُمون من مكونات الطهي التي نجدها في كثير من

الوصفات الصينية والهندية والشرق أوسطية،

وبخاصة في الكاري والمخللات.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكُمون، على

غرار قريبه الكراوية (*Carum Carvi*، ص 182)

والياسون (*Pimpinella anisum*، ص 246)، يفرّج

انتفاخ البطن ويُنَبِّه عملية الهضم بأكملها، وهو يخفّر

غازات البطن وتمدده ويرخّي المعى بأكمله. وفي طب

الأعشاب الهندي، يستخدم الكُمون للأرق والزكام

والحمى. ويوضع على أماكن لدغات العنارب بعد عجة

أي لتفريغ عسر الهضم والغثيان وانتفاخ البطن، ولتحسين الهضم بشكل عام. ويُستخدم الجذور في الصين لعلاج بعض أنواع الأورام. **الأبحاث** في تجارب أجريت في الصين، خفض كركم جاودار سرطان عنق الرحم وزاد مفعول المعالجة الإشعاعية والمعالجة الكيميائية القاتلة للسرطان. **الأنواع ذات الصلة** في طب الأعشاب الصيني، غالباً ما يُستبدل كركم جاودار بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88).

الكشوث الصغير، عشبة الجحيم *Cuscuta epithymum* (Convulvaceae) Dodder, Hellweed, Devil's guts

الوصف نبتة طفيلية عديمة الأوراق، لها سوق خيطية حمراء إلى صفراء اللون عادة وأزهار صغيرة عطرية قرنفلية باهتة.

المنبت والزراعة ينمو الكشوث الصغير في أوروبا وآسيا وجنوبي إفريقيا. وهو يفضل المناطق الساحلية والجبلية. ويجمع في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الكشوث الصغير على ثلاثونيات (بما في ذلك الكافورول والكوريسيتين) وحمض الهيدروكسي سيناميك.

التاريخ والثرات الكشوث الصغير نبتة ريفية مكرومة على الدوام. وهو يعرف أيضاً باسم عشبة الجحيم وأمعاء الشيطان نظراً لميله إلى اجتياح النبتة التي يغذي عليها وخنقها. ويمكن أن يكون العائل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) أو الجوق الأورومي (*Ulex europaeus*) أو محصولاً مثل الفاصولياء. غير أن الكشوث الصغير فوائد طبية ففي كتابه «المواد الطبية» يشير دسغوريديس (القرن الأول) إلى استخدامه في الأزمنة الكلاسيكية ممزوجاً مع العسل للتخلص من «المرّة السوداء» ورفع المزاج السوداوي. وفي سنة 1652، أوصى به العشاب نيكولاس كلبير Culpeper للتخلص من المرّة السوداء. وأضاف كلبير بأن الكشوث الصغير المنزوع عن الصعتر هو الأكثر فعالية شديراً إلى نقطة هامة بأن الفوائد الطبية للطفيلي يتحددها العائل بشكل جزئي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نماضياً مع استخدامه الصائغ لطرد المرّة السوداء، لا يزال الكشوث الصغير يعتبر عشبة قيمة للمشكلات التي تؤثر على الكبد والمرارة، رغم أنه قليل الاستخدام. ويُعتقد أنه يدعم وظيفة الكبد، ويؤخذ لليرقان. وللکشوث الصغير تأثير ملين معتدل. ويؤخذ أيضاً للمشكلات البولية.

الأنواع ذات الصلة كشوث الكتان (*C. europaea*) والكشوث الكبير (*C. epithymum*) يمكن استخدامهما بطريقة مماثلة لاستخدام الكشوث الصغير، ويستخدم الكشوث المنعكس (*C. reflexa*) في الطب البورفيدي لعلاج صعوبة التبول واليرقان وألم العضلات والسعال.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الكركم *Curcuma amada* (Zingiberaceae) Mango-Ginger

الوصف نبتة معمرة عطرية تملأ 90 سم. لها أوراق طويلة مستدقة وأزهار بيضاء أو صفراء باهتة تنمو في سنابل.

المنبت والزراعة يوجد الكركم في معظم أنحاء شبه القارة الهندية، يُزرع لجذوره الذي يستعمل غذاء إلى جانب استعماله الطبي.

المكونات يحتوي الكركم على زيت طيار ومواد حريفة.

الجزء المستخدم الجذور.

التاريخ والثرات يُخلل الجذور، الذي له رائحة شبيهة برائحة المانغو الغض، كمادة غذائية. ويُستخدم في العطور وفي الأدوية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكركم وثيق الصلة بالكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88). يُستخدم في طب الأعشاب الهندي لعلاج انتفاخ البطن وألم المعدة والبخر (رائحة الفم الكريهة) وفقدان الشهية والفواق hiccups وعسر الهضم والغص والإمساك. ويُعطى أيضاً للسعال وحالات حشرية أخرى كالتهاب القصبات. يوضع الجذور المهروس أو المفروم خارجياً على الجلد لعلاج التروخ والكدمات والجروح والأورام.

الأنواع ذات الصلة كركم جاودار (*C. zedoaria*)، انظر المدخل التالي) والكركم الصباغي (*C. longa*، ص 88) نباتان مماثلان.

كركم جاودار *Curcuma zedoaria* (Zingiberaceae) Zedoary

الوصف عشبة معمرة ذات أوراق إهليلجية كبيرة مستدقة وأزهار قرنفلية أو صفراء وجذر عطري أصفر باهت.

المنبت والزراعة كركم جاودار نبتة شائعة في الهند وشرقي آسيا. وتزرع في الهند وبنغلادش وأندونيسيا والصين ومدغشقر.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي كركم جاودار على زيت طيار وتربينات أحادية نصفية وكركومون وكركومول وكورديون. وللكركومول والكورديون خصائص مضادة للسرطان.

التاريخ والثرات يشيع استخدام الجذور في الهند كتابل وفي العطور.

الأفعال والاستخدامات الطبية كركم جاودار مُنبه مضمي من عطري. يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)،

مع عصير البصل. وتؤخذ البذور أيضاً لتحسين إدرار الطيب من الثدي، وهو دور يشترك فيه مع جذور الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

السرو الشائع، الشربين *Cupressus sempervirens* (Cupressaceae) Cypress

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. لها أوراق خضراء غامقة دقيقة ومخاريط ذكورية وأنثوية. **المنبت والزراعة** السرو مهدد تركياً ويُزرع في هوض المتوسط ويُجنى في الربيع.

الأجزاء المستخدمة المخاريط والأغصان والزيت العطري.

المكونات يحتوي الشربين على زيت طيار (يضم البينين والكامفين والسيدرول) وحموض التيك.

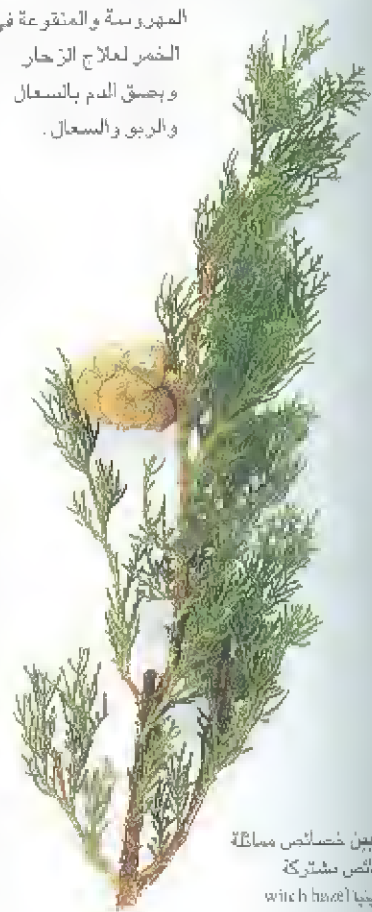
التاريخ والثرات استعمل الإغريق المخاريط

المهروسة والمنقوعة في

الزهر لعلاج الزحار

وبصق الدم بالسعال

والربو والسعال.



لشربين خصائص مماثلة لخصائص مشتركة فيرجنيا witch hazel

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يوضع السرو خارجياً كدهون أو زيت عطري، يحدث تقبضاً للأوردة الدالية والبواسير ويضيق الأوعية الدموية. ويستخدم مغلي من المخاريط للأقدام لتنظيفها ومكافحة فرط التعرق. وعندما يؤخذ السرو داخلياً، يعمل مضاداً للتشنج ومقرئاً عاماً. ويوصف للشاهوق وبصق الدم والسعال التشنجي. ويفيد هذا العلاج أيضاً الزكام والإنفلونزا والتهاب الحلق والأوجاع الرئوية.

صمغ الغار

Cyanopsis tetragonoloba (Leguminosae)
Guar Gum

الوصف شجرة حولية منتصبية تعلو 60 سم، لها أوراق شعراء ثلاثية الفصوص وأزهار صغيرة أرجوانية وقرون ذات بذور لحمية.

المهيت والزراعة صمغ الغار موطنه شبه القارة الهندية، ويؤدع بشكل مكثف في الهند وباكستان، تُجنى قرون البذور عندما تنضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والبذور.

المكونات يحتوي صمغ الغار على نحو 86% من اللثا الذواب في الماء والمكون من الغالاكتومانان

بشكل رئيسي

التاريخ والتراث صمغ الغار مادة لزجة تُصنع بضمح بذور الغار ومزجها مع الماء. وقد استخدمت كمرشع في صناعة التحددين وصناعة الورق ومستحضرات التجميل.

الأفعال والاستخدامات الطبية صمغ الغار ملين حتمي فعال يشبه مفعوله مفعول لسان الحمل البجسوي (*Plantago ovata*، ص 120) وهو يؤخر إفراغ المعدة ومن ثم يبطئ امتصاص الكربوهيدرات. ولأن ذلك يبدو وكأنه يجعل مستويات سكر الدم مستقرة. فقد يكون صمغ الغار مفيداً في الحالات السابقة للداء السكري والمراحل المبكرة من السكري المتأخر الظهور. كما أن صمغ الغار يخفّض مستويات الكوليسترول. وفي الطب الهندي، تعتبر بذور الغار عليّة ومقوية للهضم.

تنبيه لا تتجاوز الجرعة. يمكن أن يسبب صمغ الغار انتفاخ البطن والتبؤد البطني والانسداد المعوي.

السفرجل

Cydonia oblonga (Rosaceae)
Quince

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها أوراق بيضوية رمادية إلى خضراء وأزهار قرنفلية أو بيضاء أو صفراء وشمرة زكية الرائحة تشبه الإجاص.

المهيت والزراعة السفرجل موطنه جنوبي غربي آسيا وأوسطها، وبخاصة في منطقة المتوسط. وهو ينمو في التربة الغنية الرطبة في سياجات الأشجار والأيكات. تُجنى الثمار عندما تنضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمار والبذور.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض التنبك والبكتين وحموض الفاكهة، وتحتوي البذور على نحو 20% من اللثا وجليكوزيدات سيانوجينية (بما في ذلك الأميغداين) وزيت ثابت وحموض التنبك.

التاريخ والتراث لطالما حظي السفرجل بتقدير كشر ودواء في اليونان وشرقي المتوسط. وقد استخدم كقابض في زمن أبقراط (377-460 ق.م.)، وأورد

دسنوريديس (40-90 م.) وصفة لزيت السفرجل، الذي

يوضع على الجروح المستحكة والمخموجة والقروح المنتشرة. وفي المناخات الشمالية، غالباً ما يُطهى السفرجل لصنع مربى.

الأفعال والاستخدامات الطبية نظراً لأن ثمرة السفرجل غير الناضجة قابضة قوية، فإنها مفيدة

كعلاج للإسهال، مأمون للأطفال على وجه الخصوص. ويمكن أيضاً تناول الثمرة أو عصيرها كخسول للحم أو سائل غرغرة لعلاج قروح الفم وحشكلات اللثة والتهاب الحلق. وعندما تطفى الثمرة تفقد كثيراً من خاصيتها

القابضة. ويوصى بشراب السفرجل لأنه مهضم سائغ وقابض معتدل. وتحتوي البذور على مقادير هامة من اللثا وتفيد في علاج التهابات الخصيات وكملين حجمي. تنبيه لا تستخدم البذور إلا بإشراف اختصاصي.

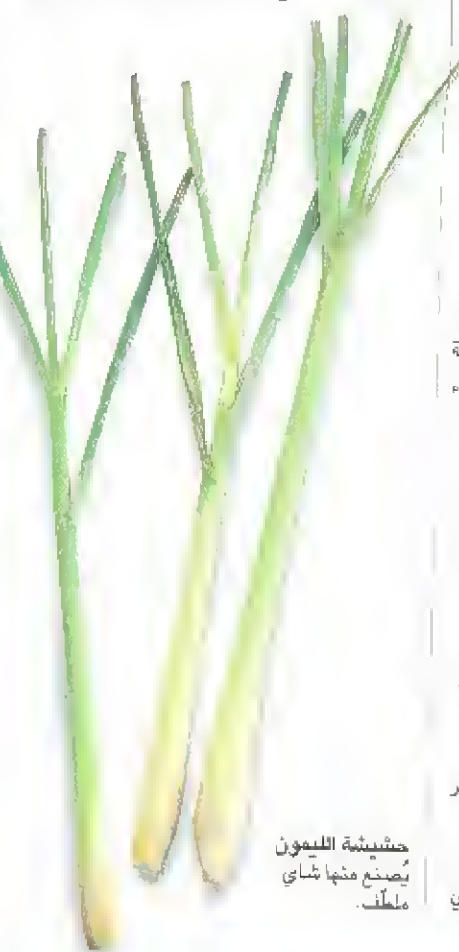
حشيشة الليمون، كُتانية الشقوق

Cymbopogon citratus (Gramineae)
Lemon Grass

الوصف عشب زكي الرائحة يعلو في الأجمات الكبيرة نحو 1.5 متر. له أوراق نصلية رفيعة وسويقات متفرعة للأزهار.

المهيت والزراعة حشيشة الليمون موطنها جنوبي الهند وسري لانكا، وتُزرع الآن في المناطق المدارية حول العالم.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري. **المكونات** تحتوي حشيشة الليمون على زيت طيار



حشيشة الليمون
يُصنع منها شاي
ملطف.

مكونه الرئيسي السيترال (نحو 70%)

والسيترونيلال، وكلاهما مركبان ملحوظان.

التاريخ والتراث تُزرع حشيشة الليمون لزيتها الذي يستخدم منه للأطعمة ومعطراً وعلى الصعيد الطبي

الأفعال والاستخدامات الطبية تؤخذ حشيشة الليمون بشكل رئيسي كشاي لعلاج المشكلات

الهضمية، فهي ترخي عضلات المعدة والمعى وتفرج آلام المعس cramping وانتفاخ البطن، وهي ملائمة للأطفال على وجه الخصوص. وفي منطقة الكاريبي،

تعتبر حشيشة الليمون عشبة خافضة للحرارة بشكل رئيسي (وبخاصة عند وجود نزلة ملحوظة)، وتوضع خارجياً كلبخة أو كزيت عطري مجفف لتخفيف الألم والتهاب المفصل. وفي الهند، تُبسّط عجينة من الأوراق على رُقع السُعفة ringworm.

الأنواع ذات الصلة تعطي الليمونية المارنيّة (C. martinii) والليمونية (C. nardus) زيوتاً عطرية

تستخدم على نطاق واسع في الصابون والمنظفات. تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الحرشوف، الخرشوف، الأرضي شوكة

Cynara scolymus syn.

C. cardunculus (Compositae)

Artichoke

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق كبيرة تشبه الشوك خضراء إلى رمادية اللون في أعلاها وبيضاء صفوية في أدناها، رؤوسات زهور خضراء إلى أرجوانية كبيرة جداً.

المهيت والزراعة الحرشوف موطنه منطقة البحر المتوسط، يزرع في اللقال الرطبي loam الغني في المناخات المعتدلة الدافئة. تجدد النباتات المزروعة على صعيد تجاري كل 4 سنوات. تُقطف رؤوسات الأزهار غير المتفتحة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤوسات الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات تحتوي كل أجزاء الشبة على سياناروبيكتين لاكتون السيسكويتربين (وهو من قوي) وكثير من الإينولين. وتحتوي الأوراق أيضاً على السينارين الذي له خصائص واقية للكبد.

التاريخ والتراث حظي الحرشوف بتقدير كبير عند الإغريق والرومان. وقد أوصى دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) بوضع الجذور المهروسة على الإبط وغيره من الجسد لتزكية الروائح الكريهة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحرشوف شبة طبية قيمة وعلى غرار شوك مريم (Carduus

marianus، ص 71)، يفيد الكبد وينفي من السموم والعدوى. وكل أجزاء الشبة مرة وتنبه الإفرازات

الهضمية، وبخاصة الصفراء. رغم أن الأوراق فعالة بصور خاصة. وهذا ما يجعل الحرشوف مفيداً لعلاج مشكلات المرارة والغثيان وعسر الهضم والتبؤد

المنبت والزراعة يوجد المازريون في أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا في الجبال الرطبة والأحراج. ويزرع كنبهة حدائق، وتُجمع الجذور والحاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر ولحاء الجذر واللحاء، **المكونات** يحتوي المازريون على ثلاثيات التربين (بما في ذلك الدفينوكسين والمازوين) والثلاثا وحموض التنيك. الدفينوكسين والمازوين عالي السمية، لكن لهما خصائص مضادة للوكيميا ويستخدمان في عدد من البلدان لعلاج السرطان.

التاريخ والتراث استخدم المازريون كثيراً في السابق في شمالي أوروبا داخلياً كمطهر وخارجياً كمرهم للقروح السرطانية وقروح الجلد. وقد أورد العالم الطبيعي السويدي كارلوس لينايوس Linnaeus (1707-1778) أن اللحاء كان يوضع على لدغات

الزواحف السامة وعضات الكلاب المكلوبة. وأفيد عن وفاة أشخاص من أكل طيور أكلت العنبات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتبر المازريون اليوم شديد السمية لا يجوز ابتلاعه. يستخدم أحياناً كمضاد خارجي للتهيج، وهو فعال على المفاصل الرثيئة حيث يزيد تدفق الدم إلى المنطقة المصابة. ويعتبر فعالاً للمفاصل الرثيئة التي تسبب التهاب والتهور أحياناً.

تنبيهات يجب ألا يؤخذ المازريون داخلياً تحت أي من الظروف. ولا يستخدم إلا خارجياً فقط بإشراف اختصاصي لكن لبس على الجروح المفتوحة.



المازريون بوصف
كعلاج للمفاصل
الرثيئة.

الناردين الأميركي

Cypripedium pubescens (Orchidaceae)
Lady's Slipper, American Valerian

الوصف سحلبية معمرة ذات سوق متعددة تغلفها أوراق رمحية عريضة، لها أزهار مركبة صفراء ذهبية وأرجوانية في أواخر الصيف.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها شرقي أمريكا الشمالية. وموطنها الطبيعي الأحراج والمراعي، لكنها نادرة ما توجد في البرية لغرط الحصاد. وتُزرع على نطاق محدود.

الجزء المستخدم جذر النطعيم.

المكونات لم يخضع الناردين الأميركي لأبحاث كثيرة، لكن من المعروف أنه يحتوي على زيت طيار وراتينجات وجليكوزيدات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي الناردين الأميركي بتقدير كبير من قبل الأميركيين المحليين الذي استخدموه كمركن ومضاد للتشنج. وقد شاع أخذه لتلطيف آلام الحيض والولادة وضد الأرق وحالات عصبية.

استخدمت قبيلة الشيروكي أحد ضرويه لعلاج الديدان عند الأطفال. وفي التراث الطبي الفيزيولوجي الانكلو اميركي حظي الناردين الأميركي بكثير من الاستخدامات، فقد اعتبر سوينبيرن كلايMER Clymer (في «عوامل الشفاء الطبيعية»، 1905) أن للنبتة «قيمة خاصة في الاضطرابات الوظيفية للمنعكسات، أو الرقص، والهستيريا والصنباغ العصبي والأرق والحمى المنخفضة والقلق العصبي والمُراق hypochondria والاكتئاب العصبي المصاحب لاضطرابات المعدة».

الأفعال والاستخدامات الطبية

يستخدم الناردين الأميركي اليوم على نطاق ضيق نظراً لندرته وارتفاع تكلفته.

وهو عشبة مركبة ومرخبة تعالج القلق والكرب

المتصل باضطرابات مثل

الخفقان والصداع والتوتر

العضلي ونوبات الأعر والحالات

العصبية عامة، والناردين الأميركي مهديء

فعال على غرار الناردين المخزني

(*Valeriana officinalis* - ص 146) فهو يخفّض

التوتر العاطفي وغالباً ما يهديء العقل بشكل كاف

ويُتيح النوم، ويظهر أن تأثيره المصحح أكثر إيجابية من تأثير الناردين المخزني.

تنبيه يجب عدم استخدام الناردين الأميركي طبيّاً نظراً لندرته.

الدّفنة السامة، المازريون

Daphne mezereum (Thymelaeaceae)
Mezereon

الوصف جنبة متينة مُعلبة تعلو 1.2 متر. لها أوراق بيضوية إلى رمحية وعناقيد من الأزهار الحمراء أو القُرنفلية وعنبات صغيرة حمراء.

اليطني، فضلاً عن أنه يخفّض مستويات الكوليسترول في الدم. وثمة وصفة منزلية من منطقة البحر المتوسط تستخدم عصير أوراق الحرشف ممزوجاً مع الماء كمقوّر للكبد. ويؤخذ الحرشف أيضاً أثناء المراحل الأولى من السكري المتأخر الظهور، وهو غذاء جيد لمرضى السكري، إذ إنه يخفّض مستويات السكر في الدم بشكل كبير، وهو أيضاً مدرّ مفيد للبول، ويُستخدم في فرنسا لعلاج الحالات الرثيئة

حبّ العزير، حبّ الرّكَم

Cyperus esculentus (cyperaceae)
Chufa, Tiger Nut

الوصف نبتة منتصبه شبيهة بالعشب تعلو 50 سم. لها عناقيل أسطوانية بيّنة وأوراق رمحية وسنابل من الأزهار الصغيرة البنية إلى خضراء.

المنبت والزراعة حبّ العزير موطنه منطقة البحر المتوسط، وقد أدخلها العرب إلى إسبانيا وشمال إفريقيا. وتتم الآن في كل أنحاء العالم، بما في ذلك الهند. تُتلع العناقيل في الشتاء والصيف.

الأجزاء المستخدمة العسافيل.

المكونات يحتوي حبّ العزير على 20-30% من زيت طيار يعرف باسم زيت حبّ العزير

التاريخ والتراث وُجد حبّ العزير في حضريات البحث عن المستوطنات الأولى في وادي النيل، وقد بقي منذ الأزمنة القديمة غذاء شهيراً في المنطقة. وذكر الطبيب الإغريقي دسقوريدس الذي كتب في القرن الميلادي الأول قدرته على إراحة المعدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر حبّ العزير مقوياً هضمياً ذا تأثير مسخّن ومجفّف على الجهاز الهضمي وملطف لانتفاخ البطن. كما أنه يحضّر على إنتاج البول وعلى الحيض. يؤخذ العصير لشفاء قروح الفم والثآليل، ويُصنّف الطب الأيورفيدي الحبوب بأنها مهضّمة ومقوية فعالة ضد انتفاخ البطن ومقوية للباه. وفي هذا التراث تؤخذ لانتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص والإسهال والزحار والضعف والعطش المفرط.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع كثيرة أخرى من السعد *Cyperus* كغذاء ودواء. مثال ذلك، يُستخدم السعد الشرقي (*C. rotundus*) في طب الأعشاب الصيني كمقوّر للكبد وضد عسر الهضم والحضن على الحيض، ويعتقد أن السعد ذا الأروأ (*C. stolonifera*)، الذي يستوطن المناطق المدارية من آسيا وإستراليا، يهديء ألم المعدة ويحبّ القلب. ولعل البردي (*C. papyrus*) أشهر الأنواع فاطبة. فقد وفرت هذه النبتة الألياف لأول ورق للكتابة اخترعه المصريون القدماء. وكان البردي يعضغ أيضاً مثل قصب السكر ويستخدم طبيّاً في فحادات العين ولتضميد الجراح ولفتح النواسير (فتحات غير سوّية من عضو داخلي إلى سطح الجسم) وتجييفها.

الداتورة الشائكة. النفير

Datura stramonium (Solanaceae)

Thornapple

الوصف نبتة حولية تعلو متراً، لها أوراق بيضوية مخصصة وأزهار بيضاء أو بنفسجية طويلة تشبه النفير وحافظ ثمار شائكة شبيهة بحافظ القسطنطيني (*Aesculus hippocastanum*) ص 159).

المنبت والزراعة تنمو الداتورة الشائكة في الأمريكتين وأوروبا وآسيا وشمال إفريقيا. تزرع للاستخدام الطبي في المغرب وفرنسا وألمانيا، تجنى الأوراق والرؤوس المزهرة في الصيف والبذور في أوائل الخريف عندما تنفجر الحافظ.

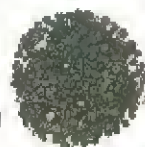
الأجزاء المستخدمة الأوراق والبذور والرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي الداتورة الشائكة على 0.2-0.45% من قلوانيات التروبان (وبخاصة الهالوسيكامين والهالوسين) وفلافونيات وبيدائليدات وكومارينات وحموض ثيلاء. وتشبه قلوانيات التروبان تلك الموجودة في ست الحسن (*Atropa belladonna*) ص 66، وتعمل على خفض الإفرازات وإرخاء العضلات الملساء.

التاريخ والتراث للداتورة الشائكة تاريخ طويل من الاستخدام الطبي. تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كافية. وربما استخدمها كاهن دلفي في اليونان القديمة وشعب الإنكا في أمريكا الجنوبية كمساعد لصنع النبوءات. وقد استخدمت الداتورة الشائكة في الماثور لعلاج الجنون، رغم أنها مسببة للهلس.

البذور

بذور الداتورة الشائكة
وأوراقها تدهى الربو لكنها تسبب الهلس إذا أخذت بجرعات كبيرة.



الأنواع ذات الصلة جوز مائل (*D. metel*) والداتورة غير السامة (*D. innoxia*) موطنهما الهند. وتستخدمان في علاج الربو والسعال والحمى والحالات الجلدية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع الداتورة الشائكة لقيود قانونية في بعض البلاد نظراً لأنها سامة بجرعات غير صغيرة.

الجزر

Daucus carota (Umbelliferae)

Carrot

الوصف نبتة حولية (الضروب المزروعة) أو ثنائية الحول (البرية). لها ساق منتصب تعلو متراً وأوراق ريشية وأزهار بيضاء صغيرة وبذور منبسطة خضراء. لنوعياتها المزروعة جذور وتدية لحمة.

المنبت والزراعة الجزر البري موطنه أوروبا رغم أن النوعيات المزروعة تستنبت في كل أنحاء العالم. يقلع الجزر في أواخر الصيف وتجمع البذور في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور والأوراق والجزر.

المكونات تحتوي بذور الجزر البري على فلافونيات وزيت طيار يضم الأسارون والكروتول واللينين والليمونين. ويحتوي جذر الجزر المزروع على سكريات وبكتين وكاروتين وفيتامينات ومعادن وأسبارجين، وتحتوي أوراق الجزر على مقادير هامة من السورفيرينات التي تثبه الغدة النخامية وتؤدي إلى رفع مستويات الهرمونات الجنسية التي تنطق.

التاريخ والتراث يكتنف الغموض أصول جزر الجذائق المألوف، فقد زرع كطعام مغذٍ ومظهر منذ أزمنة الإغريق والرومان. وفي القرن الميلادي الأول، أوصى الطبيب

دسقوريدس ببذوره لتنبية الحوض وتفريج الاحتباس البولي وإيقاظ القوة التناسلية، ولم يصل الضروب المزروع إلى بريطانيا إلا في القرن السادس عشر عندما استخدمت النسوة أوراقه الجميلة الدقيقة التقسيم لتزيين شعورهن.

الأفعال والاستخدامات الطبية هذه الخطرة الشائعة هي أيضاً دواء مظهر رائع. يدعم الكبد وينبه تدفق البول وإزالة الفضلات من الكلى. عصير الجزر المستنبت عضوياً شراباً لذيذاً ومضاد قديم للسموم. والجزر غني بالكروتين الذي يحوكه الكبد إلى فيتامين A. وتعمل هذه المادة المغذية على تحسين الرؤية الليلية والبصر بعمامة. الجذر النيء، مبشوراً أو مهروساً، علاج عامون للديدان الضطحية، وبخاصة عند الأطفال. وأوراق الجزر البري مدر جيد للبول. وقد استخدمت لمقاومة التهاب المثانة وتكون حصى الكلى ولتقليص الحصى المتكونة أصلاً. والبذور مدرّة للبول أيضاً، وفي تنبؤ الحوض وتستخدم في الطب الشعبي

كعلاج للسكّر المعلق. وتفرّج الأوراق والبذور انتفاخ البطن وتجعل الهضم مستقرّاً. **تنبيهه** لا تؤخذ بذور الجزر أثناء الحمل لأنها قد تكون سميكة.

المفصليّة. الإرقيس

Desmodium gangeticum (Leguminosae)

Salpan

الوصف معمرة جنبية تعلو 1.2 متر. لها ساق خشبية وأوراق بيضوية وأزهار بيضاء أو ليلية وقرون بذور معقودة.

المنبت والزراعة المفصليّة موطنها الهند وجنوبي آسيا وإفريقيا، وتوجد كنبتات تحتي في الغابات المدارية.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي المفصليّة على زيت طيار وقلوانيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر المفصليّة مر ومقو، يستخدم في الطب الأيورفيدي لتسكين ضعف الشهية والهضم ولعلاج الزحار والبواسير. وتعطي النبتة أيضاً للحالات الحمّية والنزلية مثل التهاب القصبات والربو.

الأنواع ذات الصلة الإرقيس الصاعد (*D. adscendens*) الذي ينمو في إفريقيا وأمريكا الجنوبية وغيرهما من المناطق المدارية، يستخدم في غربي إفريقيا وأوروبا لعلاج الربو ومشكلات الكبد، مثل التهاب الكبد. وتشير الأبحاث الأولية في غانا إلى أن له تأثيراً مهماً وأحياناً للكبد.

القرنفل البهيّ

Dianthus superbis (Caryophyllaceae)

Qu Mai, Fringed Pink

الوصف عشبة معمرة منتصبية تعلو 50 سم أو أكثر، لها أوراق رفيعة رمحية وأزهار كبيرة مرهفة عطرية قرنفلية أو ليلية.

المنبت والزراعة ينمو القرنفل البهيّ في الصين واليابان وأوروبا ويوجد في الأجمات على المنحدرات الجبلية وفي الشقوق. يزرع في مقاطعات الصين الشرقية ويجمع في الصيف والخريف عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوانية.

المكونات يحترق القرنفل البهيّ على زيت طيار، به في ذلك اليجيتول وبنزوات البنزيل وسليكات البثيل.

التاريخ والتراث ذكر القرنفل البهيّ لأول مرة في كتاب الأعشاب الصيني المشهور، تحفة المزارع الإلهية، الذي كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني الماثور (انظر ص 38-41)، يزرع القرنفل البهيّ المر مذاق، الحرارة الرطبة، ويستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الحارة المؤلمة للكلى

القمعية الأرجوانية، الديجيتال الأرجواني *Digitalis purpurea* (Scrophulariaceae) Common Foxglove, Purple Foxglove

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر، لها ساق وحيدة منتصب وأوراق عريضة رمحية وأزهار جرسية قرنفلية إلى أرجوانية أو بيضاء في سنابل طويلة.

المنبت والزراعة هذه العشبة موطنها غربي أوروبا. كما أنها تُزرع أيضاً، لكن النبتة البرية تعتبر أفضل، تتطلى الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة للأوراق.

المكونات تحتوي القمعية الأرجوانية على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الديجوكسين والديجيتوكسين واللاتاتوكسين)، وأنتراكينونات وفلافونيدات وصابونينات. الديجيتوكسين يقوي نبض القلب بسرعة، لكنه يُطرح ببطء شديد، لذا يفضل الديجوكسين كعلاج على المدى الطويل.

التاريخ والتراث تشتهر القمعية الأرجوانية في التاريخ الطبي بأنها من اكتشف ويليام ويذرغ Withering، وهو طبيب ريفي إنكليزي من القرن الثامن عشر، دفعه فضوله بشأن صيغة وصفة لعشبات محلي إلى استكشاف إمكان استخدام النبتة طبياً. وقد قاد عمله إلى إنتاج دواء منقذ للأرواح.

الأفعال والاستخدامات الطبية للقمعية الأرجوانية تأثير مقلد عميق على القلب المريض. يزداد

مرض القلب سوءاً عندما تنخفض قدرة القلب على الحفاظ على دوران سرّي

تمكّن غليكوزيدات

القمعية الأرجوانية

القلب من الخفقان

بقوة أكبر، دون

أن يتطلب مزيداً

من الأكسجين.

وفي الوقت نفسه

تنبّه إنتاج البول ما

يخفّض حجم الدم ومن

ثم تقلّ حمل القلب.

الأنواع ذات الصلة الديجيتال

الصوفي (*D.*

lanata) هو اليوم

عصر رئيسي

للجليكوزيدات.

تنبيهات يمكن أن

تسبب الموت بجرعات

مفرطة. لا تستخدم إلا

بإشراف اختصاصي.

وتخضع هذه النبتة لقيود

قانونية.

القمعية الأرجوانية تمكّن القلب من الخفقان بشكل أكثر انتظاماً، وهي علاج قيم لمرض القلب.

الطب الشعبي الأوروبي، اعتُبر الدُرْدَار الأبيض ترياقاً للسموم والطفاعون الذهبى ولدغات كل أنواع الحيوانات السامة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم العشابيون الدُرْدَار الأبيض اليوم، وهو ذو مفعول شبيه بمفعول السذاب المخزني (*Ruta graveolens*، ص 262) في أنه ينبّه بقوة عضلات الرحم فيحث على الحيض ويستبّ الإجهاض أحياناً. لكن له تأثيراً مضاداً للتشنج على السبيل المعدي المعوي. والدُرْدَار الأبيض يرخي المعى ويعمل كمقوٍ لطيف للمعدة. وتستخدم النبتة أيضاً كعلاج للحالات العصبية.

تنبيهات هذه العشبة سامة. لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الديجيتال الأصفر، القمعية الصفراء *Digitalis lutea* (Scrophulariaceae) Yellow Foxglove

الوصف نبتة معمرة منتصبّة تعلو متراً، لها أوراق رفيعة رمحية وسنابل طويلة من الأزهار الجرسية الصفراء.

المنبت والزراعة القمعية الصفراء موطنها غربي أوروبا ووسطها. وتنمو هذه العشبة في المناطق الحرجية وسياجات الأشجار والمناطق الجبلية. وتُزرع للاستخدام الضيّ في روسيا. تجنى الأوراق في الصيف التالي من النمو.

الأجزاء المستخدمة للأوراق.

المكونات تحتوي القمعية الصفراء، على غليكوزيدات قلبية (بما في ذلك الكاردينوليدات ألفا أستيل الديجيتوكسين وأستيل الديجيتوكسين واللاتاتوكسين)

وتعمل كلها على تقوية ضربات القلب الضعيف.

التاريخ والتراث خلافاً للقمعية الأرجوانية (*D. purpurea*، انظر المداخل التالي) الوثيقة الصلة بها، لا يبدو أن القمعية الصفراء لعبت دوراً هاماً في طب الأعشاب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً تُستخدم القمعية الصفراء في طب الأعشاب، لكنها في الواقع بديل أقل سمّية للقمعية الأرجوانية. والديجيتال الصوفي (*D. lanata*) لها أفعال طبية مماثلة، لكن الجسم يستقلب فلوأنياتها ويخرجها منه بصورة أسرع. وعلى غرار القمعيّات الأخرى، تدعم هذه النبتة القلب الضعيف أو المصاب بالإخفاق وتزيد قوة الانقباض فتبطل سرعة القلب وتجعلها مستقرّة، وتخفّض ضغط الدم بتنبّيه تدفق البول بقوة، ما ينقص حجم الدم الإجمالي.

الأنواع ذات الصلة القمعية الأرجوانية (انظر المداخل التالي).

تنبيهات الجرعات المفرطة من القمعية الصفراء قد تكون مميتة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

وتخضع هذه النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

والنباتات البولية، مثل حصى الكلى وعداوي السبيل البولي ووجود الدم في البول. وقلماً يؤخذ القرنفل البهي بغيره، وهو يؤخذ مع القويصة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza* ص 129) للحث على الحيض. وتستخدم العشبة أيضاً للإمساك وبعض حالات الإكزيمة.

الأبحاث توحي الأبحاث المجراة في الصين بأن الرؤيسات المزهرة للقرنفل البهي هي القسم الأكثر إدراكاً للبول من النبتة.

الأنواع ذات الصلة للقرنفل انشائع (*D. caryophylla*)، ذي الأصل المتوسطي، مكونات مماثلة، ويوصف تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي لأضطرابات الإكليلية والعصبية.

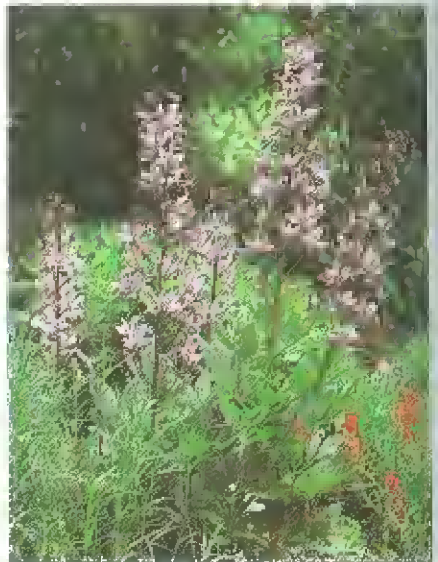
الدُرْدَار الأبيض، الدَقَمُون الأبيض *Dictamnus albus* (Rutaceae) Dittany, Burning Bush

الوصف نبتة معمرة جنينة شعراء ذات عطر قوي تعلو 80 سم لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار الخماسية البنلات البيضاء أو القرنفلية المخملية بالأرجواني.

المنبت والزراعة تنمو هذه العشبة في جنوبي أوروبا ووسطها وشمال آسيا، وهي تفضل المناطق الحرجية النافثة. تجمع الرؤيسات المزهرة في أواخر الصيف ويقطع الجذر عامة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والرؤيسات المزهرة.

المكونات يحتوي زيت الدُرْدَار الأبيض الطيار الغري على الإستراجول والأنيثول وقلوانني سام والدبكتينين



تُزهر الدُرْدَار الأبيض كانت تستخدم فيما مضى لإعداد مستحضر يستنشّق بالأنف كعلاج لركام الرأس.

التاريخ والتراث يفرز الدُرْدَار الأبيض كميات كبيرة من الزيت الطيار بحيث أنه إذا حُمّل عود فُطاب على مقربة منه في ظروف حارة وجافة تحترق النبتة بأكملها. وقد استخدمت النبتة لتكنيك الأشرية المُسكرة، كما أنها تخمر كالشاي في أنحاء من سيبيريا وفي

الإنيام الصيني

Dioscorea opposita syn. *D. batatas*

(Dioscoreaceae)

Shan Yao, Chinese Yam

الوصف عشبة معمرة متسلقة تعلق 5 أمتار، لها جذر غليظ لحيم وساق نحيلة مضلعة وأوراق مثلثة ورؤوس زهرية احادية.

المنبت والزراعة ينمو الإنيام الصيني في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، وهو يفضل المنحدرات المشمسة سواء وجد في البرية أم كان مزروعاً. يقطع الجذر في الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.



الإنيام الصيني نبتة بلاتفة توجد في المنحدرات المشمسة في الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا.

المكونات يحتوي على صابونينات ستيروئيدية.

التاريخ والتراث يستخدم الإنيام الصيني طبياً منذ 2000 سنة على الأقل. وهي من مكونات «حبة الثمانية مكونات» التي توصف تقليدياً في الطب الصيني لعلاج قصور الدرقية والتهاب الكلى والداء السكري. ويؤكل الجذر أيضاً كخضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنيام الصيني مقو لطيف يوصف للتحب وفقد الوزن وضعف الشهية.

يقوّي الجذر الهضم الضعيف ويحسن الشهية وقد يساعد في جعل البراز السائل أكثر تماسكاً. يساعد في منع التعرق المفرط والتبول المتكرر والعطش المزمن، ويعطي أيضاً للسعال المزمن والأزيز. ويؤخذ الإنيام الصيني أيضاً لعلاج التصرّيف المهبلي وثرثري المنى (القذغ اللاإرادي للمنى) spermatorrhoea. ويشير استخدامه المأثور إلى تأثيره الهرموني، على غرار أنواع الإنيام الأخرى.

الأنواع ذات الصلة تزرع عدة أنواع أخرى من الإنيام كغذاء ودواء عشبي، ومصدر للهرمونات الطبيعية. الإنيام البري (*D. villosa*, ص 89) المكسيكي أكثرها شهرة، ويعطي الديوسجينين، وهو طليعة الهرمونات الأنثوية المستخدمة في حبوب منع الحمل.

مشط الراعي، شوك الدراج

Dipsacus fullonum (Dipsacaceae)

Teasel

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مضلعة شائكة تعلق مترين، لها أوراق رمحية وأزهار ليلكية تنفتح من رؤوس معقوفة.

المنبت والزراعة يسبح مشط الراعي في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا، ويزدهر في الأراضي البور وجوانب الطرقات وضفاف الأنهر. يُزرع على نطاق ضيق لحسب. ويُقطع الجذر في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث لعل شهرة رؤوس مشط الراعي تركز على كونها من أدوات مشط الصوف، كما أنها لا تزال تستخدم لمشط بعض القماش، وبخاصة الجوخ الأخضر المستخدم في طاولات البليارد. وكان الجذر يستخدم طبياً لعلاج حالات مثل التآليل والنواسير (فتحات صمغ غير سوية عبر الجلد) والقروح السرطانية. وكان العشابون الأوائل يسمون الماء المتجمّع في الورقة «مغسل فينوس» ويعتقدون أنه مفيد جداً للعينين.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم جذر مشط الراعي طبياً اليوم، وثمة خلاف حول تطبيقاته العلاجية. يعتقد أن له خصائص مدرة للبول ومحطة على التعرق وملطفة للمعدة، ما ينظف الجهاز الهضمي ويحسن الهضم، ونظراً لخاصيته القابضة الطاهرة، يعتبر مشط الراعي مفيداً للإسهال. ويعتقد أيضاً أنه يزيد الشهية ويقوّي المعدة ويؤثر على الكبد، فيساعد في حالات اليرقان ومشكلات المرارة. وليس هناك صورة واضحة عن مفعول مشط الراعي، لكنّ قربة من فصيلة الشوك يعني أنه يجدر إخضاعه للفحص الدقيق.

الدورم، الأشتق

Dorema ammoniacum (Umbelliferae)

Ammoniacum

الوصف عشبة معمرة كبيرة جدا تعلق 3 أمتار، لها ساق متينة وأوراق مركبة وخيمات من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الدورم موطنه وسط آسيا وإيران وشمال روسيا. عندما تُحرق الساق تنضج صمغاً لبنياً يكتسب في كتل ثم يُطحن.

الجزء المستخدم الراتنج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي الدورم على راتنج (60-70%)

وصمغ وزيت طيار (يضم الفيرولين وأسميتات اليناليل) وحمض الساليسيليك والحر وكومارينات

التاريخ والتراث حظيت القيمة الطبية للدورم بالتقدير منذ الأزمنة القديمة، وقد ذكره أبقراط (460-377 ق.م). ويشق اسم العشبة الشائع

بالإنكليزية من معبد جوبيتر آمون في ليبيا، بمنطقة كان يشيع جمعه فيها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الدورم في طب الأعشاب الغربي والهندي على السواء ولا يزال مدرجاً في دستور الأدوية البريطاني كمضاد للتشنج ومقشع ينهّ لفظ المخاط الكثيف بالسعال، وهو بشكل خاص علاج لالتهاب القصبات المزمن والربو والسعال الدائم. كما أنه يستخدم بين الحين والآخر للحث على التعرق أو الحيض.

أنواع أخرى الدورم شبيه من الناحية الطبية بالأنجذان (*Ferula assa-foetida*, ص 208) والقيّة المصهوجة (*Ferula gummosa*, ص 209).

عُشْبِيَّة الترياق

Dorstenia contrayerva (Urticaceae)

Contrayerva

الوصف عشبة معمرة عديمة الساق تعلق 30 سم. لها أوراق راحية وأزهار مخضرة طويلة السويق.

المنبت والزراعة عشبة الترياق موطنها أميركا الوسطى والجنوبية وجزر البحر الكاريبي، وهي تُجمع من البرية بشكل عام.

الجزء المستخدم الجذور.

التاريخ والتراث يدل اسم العشبة على استخدامها المأثور في علاج التسمم والذغابات السامة. وقد

استخدمت العشبة في طب شعبي المايا والأزتيك لأغراض متعددة، بما في ذلك كلبخة لاستخراج الفخج.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر جذور عشبة الترياق عطرياً ومنبهاً وحاضاً على التعرق، يستخدم أحياناً في المراحل المبكرة من الحمّيات الخطيرة مثل التيفوئيد، وتُعطى أيضاً للمشكلات المعوية مثل الإسهال والزحار. وليس هناك دليل علمي يثبت شهرتها كدرّيات أو مضاد للسموم.

النديان، ورد الشمس، النيدمان

Drosera rotundifolia (Droseraceae)

Sundew

الوصف نبتة معمرة آكلة للحشرات تعلق 15 سم. لها أزهار صغيرة بيضاء. أوراقها المفصليّة الشبيهة بالمعلقة وذات الحواف الشائكة تُفرز سائلاً لزجاً (الندى) يجذب الحشرات. تُهضم هذه الأخيرة عندما تُغلق الورقة.

المنبت والزراعة ينمو النديان في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، ويوجد في الأراضي المستنقعية على ارتفاعات تصل إلى 1800 متر. كان يُقطف في الماضي عندما يُزهر في الصيف، ولأنه نادر اليوم، يحب ألا يُجمع من البرية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

«سوقائها مرقطة مثل الأفعى»، وهي أهم علاج مضاد للسم ولدغات العقارب، وقبل ذلك بأربع سنين، امتدح نيكولاس كلبير مفعولها ضد «لدغات الأفاعي» لكنه أدرج استخدامات أخرى: «البذور المشروبة مع النبيذ تدرّ الطيب في أثناء النساء، ويؤخذ الشراب نفسه لتخفيف آلام البطن والظفر والكلى».

الأفعال والاستخدامات الطبية تتألف عشبة الأفعى الجمجم المخزني (*Borago officinalis*)، ص 177) في أن لكلا العشبتين تأثير محث على التعرق ومدّ للبول إذا أخذتا داخلياً. وتؤخذ حشيشة الأفعى أيضاً لعلاج حالات الصدر، إذ إن لها مفعولاً يملّف السعال الجاف ويحفّز على التفتّح. وتبين أيضاً أن محتوى اللسان المرتفع في حشيشة الأفعى يفيد في علاج الحالات الجلدية. وعندما تعدّ في لبخة أو لوزة. تكون بلسماً فعالاً للحبوب والجذامات carbuncles. لم تعد هذه النبتة تستخدم مؤخراً، ويرجع ذلك من ناحية إلى انعدام الاهتمام في قدراتها الطبية وإلى قلوانيات البيروليزيدين الموجودة فيها من ناحية ثانية، حيث أن هذه المادة سامة بمفردها.

ويمكن استخدام حشيشة الأفعى خارجياً
بأسان.
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الأفعى داخلياً.



حشيشة الأفعى تصنع منها لبخة ملطّفة لعلاج الحبوب والحفّرات.

فقد فعاليتها الدوائية.

الجزء المستخدم الجذور

المكونات يحتوي السرخس الذكر على راتينج زيتي (6%) مع مشتقات الفلوروغلويسينول أو «الفيليسين» المسؤول عن مفعوله المزلي للبدان، كما يحتوي السرخس الذكر على ثلاثيات التربين والالكانات وزيت طيار وراتينج.

التاريخ والتراث بوصي أندرياس دي لاغونا Andreas de Laguna في ترجمته لكتابات دسقوريدس في القرن السادس عشر بأخذ السرخس الذكر مع الماء المحلى بالعسل للقضاء على النديان الشربطية. وإلى جانب الاستخدام الطبي للسرخس الذكر، تعتبر النبتة في التراث الشعبي الأوروبي أحد العلاجات المضمونة ضد السحر، وهو اعتقاد دام في الريف الألماني حتى وقت متأخر من القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرخس الذكر من أكثر «أعشاب الديانة» فعالية، ويعتبر جذره والراتينج الزيتي الذي يعطيه علاجاً خاصاً بالبدان الشربطية، يعمل عن طريق شل عضلات الدودة وإجبارها على إرخاء تشبثها بجدار المعى. وهو يعطد الطفيليات شريطة أن يؤخذ مع مسهل غير زيتي - أوصى دسقوريدس باستخدام السقمونيا (*Convolvulus scamonia*) أو الخربق الأسود (*Helleborus niger*)، ص 217).

تنبيهات السرخس الذكر عالي السمية ويجب ألا يؤخذ دون استشارة عشاب طبي مختص. يمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى تلف الكبد والمعى، يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الأخيون المعروف، حشيشة الأفعى *Echium vulgare* (Boraginaceae) Viper's Bugloss

الوصف نبتة معمرة كثيرة الشعر تعلو متراً واحداً، لها أوراق رقيقة شائكة وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى البنفسجية في سنابل كثيفة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى موطنها أوروبا ويشيع وجودها في الأراضي غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات وفي المناطق الساحلية المنخفضة. تجمع الرؤوس المزهرة في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

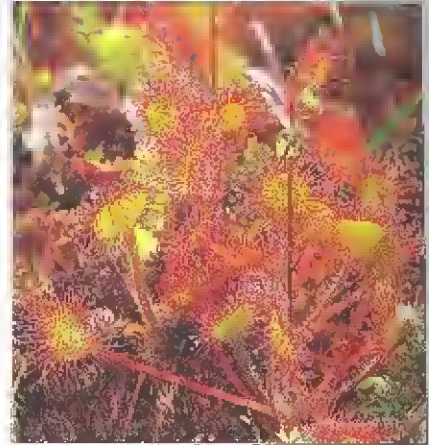
المكونات تحتوي حشيشة الأفعى على قلوانيات الجيروليزيديين والألانثوثين والكانثينات ولها mucilage. وقلوانيات البيروليزيدين سامة للكبد عفا تكون منعزلة. أما الألكانينات فهي مضادة للعضويات الدقيقة. ويساعد الألانثوثين في لأم الجروح.

التاريخ والتراث كانت حشيشة الأفعى، كما يرجح اسمها، تعبّر واقية من لدغة الأفعى وعلاجاً لها. وفي كتاب «فن التدوي بالأعشاب» *The Art of Simpling* (1656) وصف ويليام كولين Cotes النبتة بقوله:

المكونات يحتوي النديان على كينونات النفثا وإيزيمات وفلافونيات وزيت طيار. إن كينونات النفثا مضادة للعضويات الدقيقة ومضادة للتشنج وكابتة السعال أيضاً.

التاريخ والتراث في القرنين السادس عشر والسابع عشر، كان يُعتقد أن النديان علاج للسوداوية. وفي كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية (1735)، ينصح كيوغ K. Eogli باستخدام النديان للتخلص من القروح العفنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية النديان ذو قيمة عالية في معالجة حالات الصدر التنشجية مثل الشاهوق والربو القصبي. تريح النبتة التنفس بترخية عضلات السبل التنفسي وتفرّج الأزيز وتخفّف



النديان اعتبر في ما مضى عشبة منعشة لأنه يحافظ على دناؤه حتى في الشمس.

شجنت الشاهوق، يشيع مزج النديان مع الصعتر في شراب يفيد لعلاج السعال عند الأطفال. وتوصف العشبة أيضاً للمشاكل المعدية.

الأنواع ذات الصلة يستخدم النديان الدرقي (*D. pelata*) الذي ينمو في آسيا وأستراليا، خلجياً لتنبيه تنفّذ الجلد (ما يساعد في تسريع إزالة السموم في حالات التهاب المفصل والثلية) وداخلياً لعلاج الإفرنجي (المبلس).

السرخس الذكر، الخشنار، الشنرد *Dryopteris filix-mas* syn. *Aspidium filix-mas* (Polypodiaceae) Male Fern

الوصف سرخس معمر يعلو متراً واحداً، له فسيلة جذرية متشابكة بنية وأوراق سرخسية عريضة ومسننة.

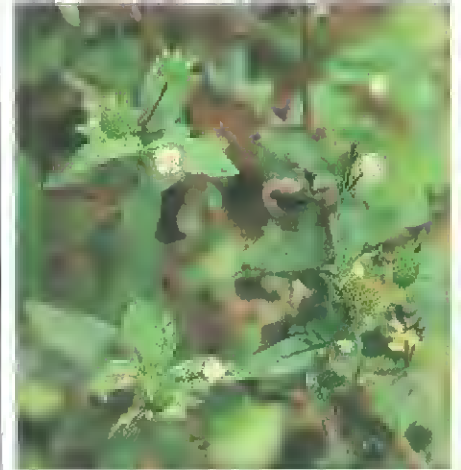
المنبت والزراعة يوجد السرخس الذكر في الأقاليم المعتدلة بأوروبا وآسيا والأميركتين. وهو يفضل الأراضي الرطبة والظليلة. يُقَلع الجذور في الخريف ويجب أن يستخدم خلال عام واحد بعد الحصاد ولا

الإكلبتا البيضاء *Eclipta prostrata* syn. *E. alba* (Compositae) Trailing Eclipta

الوصف حولية متعددة الفروع تعلو 6 سم لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء.

المنبت والزراعة الإكلبتا البيضاء موطنها إفريقيا وآسيا وأستراليا وتوجد الآن في كل أنحاء المناطق المدارية، وتشيع بخاصة في الهند والصين وكومبوديا ونيوساوث ويلز بأستراليا. تحصد في أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.



الإكلبتا البيضاء تؤخذ في الهند والصين لوفف ابيضاض الشعر المبكر.

المكونات تحتوي الإكلبتا البيضاء على صابونينات، بما في ذلك الإكلبتين والفاترينيل المتأول.

التاريخ والتراث ذكرت الإكلبتا البيضاء لأول مرة في أدب الأعشاب الطبية في الكتاب الصيني «المواد الطبية لتانغ» Tang Materia Medica سنة 659. تحتوي العشبة على صباغ أسود يستخدم في الهند لتلوين الشعر، كما تغسل الأمهات رؤوس الرضع بمغلي الأوراق للحض على نمو الشعر. يستخدم أيضاً في الوشم بالحبر. وتُكل الأوراق أيضاً بمثابة خضرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإكلبتا البيضاء استخدامات متشابهة كثيراً في طب الأعشاب الأيورفيدي والصيني. ففي كلا الطبين المانورين، يُستخدم مغلي لتنشيط الكبد والحؤول دون ابيضاض الشعر المبكر ووقف النزف، وبخاصة من الرحم، وتعتبر العشبة في التراث الصيني مقوية ليين (Yin)، ويُعتقد في الطب الأيورفيدي أنها تحول دون الهزم، وفي منطقة الكاريبي، يؤخذ العصير أحياناً للربو والتهاب القصبات، وتستخدم الإكلبتا البيضاء هناك أيضاً من أجل تخفيف الغد فضلاً عن الدوام dizziness والدوار vertigo وتخفيف الرؤية. وتستخدم النبتة خارجياً لمشكلات الجلد المختلفة وللام الجروح.

البرتق

Embelia ribes (Myrsinaceae) **Embelia**

الوصف نبتة متسلقة ذات أوراق إهليلجية قصيرة وأزهار بيضاء أو خضراء مبيضة وثمار دائرية حمراء أو سوداء.

المنبت والزراعة البرتق موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا، ينمو في المناطق الهضبية وتُجمع الثمار عندما تنضج.

الجزء المستخدم الثمار

المكونات يحتوي البرتق على كينونات النفتا بما في ذلك الإميلين، ينه الإميلين إنتاج الإستروجين والبروجسترون، وقد يكون له تأثير مانع للحمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البرتق في آسيا كعلاج منزلي لظرد الديدان. كما أن العشبة مدرّة للبول وتفرّج انتفاخ البطن، وتستخدم لعسر الهضم والمغص والإمساك والضعف.

الأبحاث يُخضع البرتق لأبحاث منذ الثمانينيات كمانع محتمل للحمل.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الأمليج المخزني

Emblia officinalis (Euphorbiaceae) **Indian gooseberry**

الوصف شجرة معبلة ذات أوراق ريشية وأزهار خضراء باهتة وثمر دائري أخضر باهت أو أصفر.

المنبت والزراعة الأمليج المخزني موطنه الهند والشرق الأوسط، ويزرع من أجل ثماره.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي الأمليج المخزني على زيت ثابت وزيت مليار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث يظهر الأمليج في كتاب عن الطب الأيورفيدي في القرن السابع الميلادي، ومن المشهور أن الحكيم مونتي تشياوان Mum Chyawan استرد عافيته بهذه الثمرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُعطى الأمليج المخزني القابض لتخفيف آثار الهزم وإصباح الأعضاء. وفي الطب الأيورفيدي، يعطى عصير الثمر لتقوية بترك بلس المصابين بالداء السكري. ويعطى العصير أيضاً لعلاج مشكلات العين وآلام المفاصل والإنسعال والزحار.

فاصوليا إنتادا

Entada phaseoloides (Leguminosae) **Matchbox Bean**

الوصف كرمة خشبية ذات أوراق مركبة وعتاقيد من

الأزهار من نوع أزهار البازيلا، لها قرون بتور بنية مسطحة ضخمة يبلغ طولها 1.5 متر، ما يجعلها أكبر القرنيات في العالم.

المنبت والزراعة فاصوليا إنتادا موطنها أستراليا والمناطق المدارية في آسيا وإفريقيا. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات تحتوي فاصوليا إنتادا على مقادير هامة من الصابونينات.

التاريخ والتراث تُكل الأوراق الفتحة وقرون البذور المحمصة لفاصوليا إنتادا كخضرة. ويصنع من الياف السوق شباكاً للصيد وحبالاً وأشعة. وتستخدم لغسل الشعر نظراً لارتفاع مستوى الصابونين (وهي مادة تروغي بالماء) في النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم سكان أستراليا الأصليون البذور لعلاج العقم عند الإناث وعسر الهضم وكمسكن.

كُنْبَات الحقل، دُكْب الخيل

Equisetum arvense (Equisetaceae) **Horsetail, Bottlebrush**

الوصف نبتة معمرة ذات ساق مثمرة صفراء تعلو 35 سم، يليها ساق مفصصة عقيمة ومسببة تعلو 60 سم ويوجد في الأخيرة دوائر من الأوراق الإبرية.

المنبت والزراعة كُنْبَات الحقل موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا والأميركتين، وهو نبتة شائعة تفضل التربة الرطبة. تُجنى السوق العقيمة في الصيف وتجفف بعناية، وتهمل كل الأجزاء غير الملونة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي كُنْبَات الحقل على مقادير كبيرة من حمض السيليسيليك والسليسات (نحو 15%) وفلافونيات وحموض الفينوليك وقلونات (بما في ذلك النيكوتين) وستيرويدات. ويرجع الكثير من الفعالية العلاجية لهذه العشبة إلى محتواها المرتفع من السيليك، التي يذوب قسم كبير منها ويمكن استنصافه وتدعم السيليك تجديد التسيج الضام.

التاريخ والتراث كُنْبَات الحقل نبتة بذائية، وهي سلية أشجار ضخمة عاشت في الحقب الباليوزوي (600-375 مليون سنة خلت). تحتوي العشبة العالي من السيليك يجعلها هائلة، وقد استخدمت في الماضي لتلميع المعادن والخشب، وكان كُنْبَات الحقل يربط بأنبال الماشية لمساعدتها في كسّ الذباب. ولطالما اعتبر عشبة لائمة للجروح. ويروي جون جيرارد الذي كتب سنة 1597: «قال دسكوريدس إن كُنْبَات الحقل يلام الجروح عندما يُرض ويوضع عليها».

العشبة المقدسة*Eriodictyon californicum (Hydrophyllaceae)***Yerba Santa****الوصف** جنية دقة دائمة الاخضرار تعلو 2.5 أمتار.

أوراقها الرمحية الرفيعة خضراء لامعة في ظاهرها وبهضاء زغبية في باطنها. وتنمو أوراقها البوقية البيضاء أو الزرقاء في عناقيد.

المنبت والزراعة العشبة المقدسة موطنها

كاليفورنيا وأوريغون في الولايات المتحدة وشمال المكسيك. وتزدهر في المنحدرات الجبلية الجافة.

وفضو على ارتفاعات تصل إلى 1200 متر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.**المكونات** تحتوي العشبة المقدسة على زيت طيار

وفلافونيات (بما في ذلك الإريوديكتيول) وراتنج.

التاريخ والتراث أطلق المستعمرون الإسبان اسمالعشبة المقدسة (*yerba santa*) على هذه النبتة بعد أن

علموا بقضائيتها الطبية من الأمريكيين المحليين. كانت

الأعشاب تنقع وتؤخذ من أجل السعال والكام والتهاب

الحلق والنزلة الربو. كما كان يستخدم النقيع غسولاً

لتخفيف الحمى، وكانت الأوراق المهروسة توضع

كلبخة القروح. وقد أقرت مجلة *Eclectic Medical Journal*

مقالة سنة 1875 عن العشبة المقدسة وأدرجت

المشبة في دستور الادوية الأمريكي (1894).

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة عطرية

ذات طعم زكي، تحظى بتقدير كمشتق يمكن استخدامه

لعلاج التهاب الرغامى والتهاب القصبات والربو

ومشكلات السبيل التنفسي المشابهة.

الدفلى البيضاء*Ervatamia coronaria (Apocynaceae)***Grape Jasmine, East Indian****Rosebay****الوصف** جنية ممتدة تعلو مترين. لها أوراق إهليلجية

خضراء غامقة وأزهار بيضاء ذات عطر قوي.

المنبت والزراعة تُزرع الدفلى البيضاء في الهند

وماليزيا وإندونيسيا.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأوراق والعصارة

اللبنية والخشب.

المكونات تحتوي الدفلى البيضاء على قلوانيات

وراتنجيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب

الأيورفيدي، يؤخذ الجذر والعصارة اللبنية لطرد

الديدان ويضعف الجذر أيضاً لتفريج ألم الأسنان

(وبخاصة في المراحل المبكرة) والتهابات العين

وضعف البصر ويشكل عصير الأوراق علاجاً مطلقاً

لتهيجات الجلد والجروح. ويخفف الخشب الحمى

وفي إندونيسيا، يؤخذ مغلي الجذر للإسهال

تنبيه لا تستخدم الدفلى البيضاء إلا بإشراف

أخصاصي

شيخ الجبل الكندي، الأريغارون الكندي*Erigeron canadensis syn.**Conyza canadensis (compositae)***Canadian Fleabane****الوصف** عشبة حولية منتصبية تعلو مترًا. لها أوراق

رمحية خضراء غامقة وعناقيد من رؤوس الأزهار

الصفيرة البيضاء التي سرعان ما تتوي لتصبح خيوطاً

شعرية حريرية بيضاء.

المنبت والزراعة شيخ الجبل الكندي موطنه أمريكا

الشمالية، ويشيع اليوم في أمريكا الجنوبية وأوروبا.

يزدهر في الأراضي غير المزروعة والمزروعة الزرع

حديثاً، وغالباً ما يغزو رقعا كبيرة يُجمع من البرية عند

إزهاره.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.**المكونات** يحتوي شيخ الجبل الكندي على زيت طيار

(يضم الليمونين والتربينول واللينالول) وفلافونيات

وترينيات وحموض نباتية وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان شيخ الجبل الكندي في طب

الأعشاب الأمريكي الشمالي المأثور يُغلى لصنع بخار

خيم التعرق ويؤخذ كمنشوق لتنبية العطاس أثناء البرد،

ويُحرق لإعصار بخار يطرد الحشرات. ومن هنا جاء

اسمه بالانجليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شيخ الجبل

الكندي عشبة قابضة تؤخذ لمشكلات المعوية المعوية

مثل الإسهال والرحار. ويشيع أن مغلي شيخ الجبل

الكندي علاج فعال جداً لنزيف البروستات. وتستخدم

العشبة أحياناً كمدر للبول من أجل مشكلات المثانة

ولإزالة السموم في الحالات الرثيئة ولعلاج السيال

وغيره من الأمراض البولية التناسلية.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الهوما *Heuma*إريغارون فيلادلفيا (*E. philadelphicus*) كعلاج

للمشكلات الجينية. ويستخدم الإريغارون المكسيكي

(*E. raffinis*) لصنع مسحوق للأستان ولعلاج ألم اللثة.

شيخ الجبل الكندي استخدمه الأمريكيون الشماليون المحليون في الطقوس والتطهير.

أجزاء هوائية مجففة



كُنُبات الحقل قابض ومدر للبول كما أنه يرقى النزف

الأفعال والاستخدامات الطبية كُنُبات الحقل

عَمِلَ نُخْثَرٍ مِمَّا نَ كما يشير استخدامه المأثور. فهو

برذا الجروح ويوقف الرُعاف ويخفف لفظ الدم

بالسعال. كما أن لكُنُبات الحقل منقول قابض على

الجهاز البولي التناسلي، وتتجلى قيمته بشكل خاص

عند حدوث نزيف في السبيل البولي وفي حالات التهاب

المثانة والتهاب الإحليل ومرض البروستات. ويساعد

كُنُبات الحقل في تبرير إصلاح النسيج الضام النالف

ويزيد قوته ومرونته، وتوصف العشبة أيضاً لعلاج

مشكلات الرثية والتهاب المفضل، ولشكاوى الصدر

مثل النَّفَّاسِ والتورم المزمن للرجلين وحالات متنوعة

أخرى. ويفيد مغلي العشبة المضاف إلى الصمغ

الأوتاء والكمور البهيمية الشفاء فضلاً عن حالات معينة

لتيجع الجلد، مثل الإكزيمة.

تنبيهات لا يُستخدم كُنُبات الحقل لأكثر من ٦ أسابيع إلا بإشراف اختصاصي، لأن العشبة قد تسبب تهيج

السبيل الهضمي لا تخلطه بكُنُبات المَنَاقِعِ (F.)

palmeri، وهو نبتة مماثلة في المظهر لكنها أكبر بكثير) الذي يحتوي على قلوانيات سامة.

الشَّنَدَابُ البحريّ

Eryngium maritimum (Umbelliferae)
Sea Holly, Eryngo

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق فضية شائكة وأزهار صغيرة في الصيف. **المنبت** يوجد الشَّنَدَابُ البحري في المناطق الساحلية من أوروبا، وبفضل التربة الرملية، يُولع الجذر في الخريف.



الشَّنَدَابُ البحري له أوراق فضية مميزة ويشاهد في الغالب في المناطق الساحلية من أوروبا.

الجزء المستخدم الجذر.

المكوّنات يحتوي الشَّنَدَابُ البحري على صابونينات وكومارينات وفلافونيدات وحموض نباتية.

التاريخ والتراث في القرن السابع عشر إنكلترا كان الجذر يقنن ويؤكل بمثابة حلوى. وكان يؤكل أيضاً للوقاية من الاسقربوط. وفي كتاب الأعشاب الإيرلندي، (1735) يذكر كيوج K'Eogh أن العشبة «تحدث على التبول والحبض وتفيد انتفاخ البطن وتزيل انسدادات الكبد والكلية والمثانة». وفي زمن كيوج، كان الشَّنَدَابُ البحري عشبة بحرية شهيرة، وكان يُعتبر مفيداً في علاج كثير من الحالات العصبية وكانت النبتة تستخدم أيضاً مقوية للياه.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الشَّنَدَابُ البحري مدرّاً للبول في طلي الأعشاب الأوروبية المعاصر. ويوصف لعلاج التهاب المثانة والتهاب الإحليل، ويؤخذ لتلطيف حمض الكلى. ومن غير المحتمل أن تذيب العشبة الحمض المتكوّن، لكنها ربما تساعد في تأخير تكوينها. ويستخدم الشَّنَدَابُ البحري أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات أو التهابها، وقد يفيد في علاج مشكلات المصدر.

القنطريون الصغير، مرارة الحنّش

Erythraea centaurium (Gentianaceae)
Centaury

الوصف عشبة مُحولة تعلو 24 سم. لها وردية فاعدية من الأوراق وأزهار فرنغلية خماسية البتلات في عنقيد.

المنبت والزراعة القنطريون الصغير موطنه أوروبا وجنوبي غرب آسيا، ويوجد اليوم في المناطق

المعتدلة من العالم. تجمع النبتة في الصيف عندما تكون على وشك الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكوّنات يحتوي القنطريون الصغير على كثير من المكوّنات المرّة، بما في ذلك

السيكوبيريديزات، الموجودة أيضاً في الجنطليانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97).

التاريخ والتراث في الخرافة

الكلاسيكية، استخدم القنطريون كيرون هذه العشبة لعلاج جرح سهم مسموم.

الأفعال والاستخدامات الطبية

القنطريون الصغير واحد من أكثر الأعشاب المرّة فائدة، وهو يقوي الهضم، وبخاصة في المعدة، إذ يسرّع تفكك الطعام بزيادة إفرازات المعدة. كما أنه ينبّ الشهية ويزيد إنتاج الصفراء. ويجب أخذ القنطريون الصغير بضعة أسابيع، يُرشف المستحضر ببطء بحيث تستطيع المكوّنات (يمكن كشفها عند درجة تخفيف تصل إلى 1:3500) تنبيه نشاط المنعكس في السبيل الهضمي العلوي.

الاستخدامات الذاتية الريح وانتفاخ البطن، ص 306؛ ضعف الهضم ص 306.

الإريترينة الملونة، المرجان الهندي

Erythrina variegata (Leguminosae)
Indian Coral Tree

الوصف جنبة مُعبلّة تعلو 6 أمتار. لها سوق شائكة وأوراق ذات وريقات مثلية وأزهار حمراء تشبه البارزلا.

المنبت والزراعة ينمو المرجان الهندي في الغابات المتعبلّة في كثير من أنحاء شبه القارة الهندية. ويزرع لحمل نباتات الفلفل.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والأوراق.

المكوّنات مكوّنات النبتة مجهولة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المرجان الهندي في الطب الأيورفدي لعلاج الحالات الالتهابية وآلام الحوض والمشكلات المتعلقة بالأكل والهضم، بما في ذلك القهَم (قلة الشهية للطعام) وانتفاخ البطن والمغص والديدان. ويستخدم اللحاء لمشكلات

الجلد والحمى والجدام. ومن الماثور وضع عجينة مصنوعة من الأوراق للام الجروح.

الإريثرونيوم الأميركي، لسان الحية الأميركي

Erythronium americanum (Liliaceae)
Adder's Tongue

الوصف نبتة معمرة تعلو 25 سم وتتمو من قرعة صغيرة تشبه البصلة. لها أوراق مستطيلة مرشقة بالأرجواني وأزهار رتيقية كبيرة صفراء زاهية.

المنبت والزراعة الإريثرونيوم الأميركي موطنه أميركا الشمالية، ويوجد في جربها الشرقي بشكل رئيسي، من برونسويك إلى فلوريدا. يفضل الأحرار الرطبة والأراضي المكشوفة. تُجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات لا يُعرف إلا القليل عن مكوّنات هذه النبتة. وهي تحتوي على الكاف - ميتيلين بوتيرولاكتون.

التاريخ والتراث قلما استخدم الأميركيون المحبون الإريثرونيوم الأميركي. وقد رأى المستوطنون الأوروبيون أن خصائصه الطبية مماثلة لخصائص سورنجان الخريف (*Colchicum autumnale*).

ص 191) وقد أدرج الإريثرونيوم الأميركي في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1863 كعلاج للنفرس gonii.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ تقيع الأوراق للمشكلات الخلبية مثل القروح والأورام ولتضخم الغدد. وغالباً ما يُستخدم الإريثرونيوم الأميركي لعلاج الجلد المتقرّن الناتج عن عدوى تدرنية. ويمكن أيضاً وضع الأوراق أو النبتة بأكملها كلبخة للحالات الجلدية. ورغم أن الأوراق مُقوية قوية، فهي قلماً تستخدم لتنبه القياء.

تنبيه لا يؤخذ الإريثرونيوم الأميركي إلا بإشراف اختصاصي.

الكوكا

Erythroxylum coca (Erythroxylaceae)
Coca

الوصف جنبة دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار لها أوراق بيضوية متعاقبة وأزهار صغيرة بيضاء وعنبات صغيرة حمراء تحتوي كل منها على بذرة واحدة.

المنبت والزراعة الكوكا موطنها البيرو وبوليفيا، وهي تنمو في المناطق غزيرة المطر بجبال الأنديز الشرقية حتى ارتفاع 1500 متر. وتزرع على الأغلب للسوق غير المشروعة. تجمع الأوراق عندما تبدأ بالالتفاف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات تحتوي الكوكا على الكوكايين وقلوانيات أخرى متنوعة، وزيت طيار وفلافونيدات وفينامينات A و B2 ومعادن. ويرجع مفعول النبتة المنبّه والمخدر بمعظمه إلى الكوكايين.

أوكالبتوس سميث *Eucalyptus smithii* (Myrtaceae) **Eucalyptus**

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 50 متراً، **المنبت والزراعة** أوكالبتوس سميث موطنه أستراليا، ويُزرع اليوم في المناطق المعتدلة وشبه المدارية في العالم.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت المطّار على نحو 70% من الأوكالبتول (8،1 - سينيول) فضلاً عن الليمون والليمونين والفا-الترينينول واللينالول، ورغم أنه مماثل لزيت الأنواع ذات الصلة، يبدو أن الجلد يحتفل هذا الزيت بشكل أفضل.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الزيت العطري للأوكالبتوس في المعالجة بالعمود، وكمطهر لعلاج الحالات الفيروسية وعداوي الجلد وغيره وكمزيل للاحتقان.

تنبيه رغم أنه أقل سميّة من زيوت أنواع الأوكالبتوس الأخرى، يجب استخدام الزيت العطري لأوكالبتوس سميث بحذارة، اتبع التعليمات المذكورة على العبوة أو استشر اختصاصياً.

الطبرخي

Eucommia ulmoides (Eucommiaceae) **Du Zhong, Gutta Percha**

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً، لها أوراق إمليجية وأزهار ذكورية في عناقيد غير مكتنزة وأزهار أنثوية منفردة على إبط الورقة.

المنبت والزراعة تنمو الطبرخي في المناطق

المعتدلة من الصين، وتزرع على نطاق ضيق بحسب.

المكونات تحتوي الطبرخي على القوتاييرشا

والقلوانيات والإيريدييدات وجليكوزيدات أخرى

وبوتاسيوم.

التاريخ والثرات ذكرت التبتة في كتاب الأعشاب

الصيني، تحفة المزارع الإلهية، الذي كُتب في القرن

الصلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الطبرخي

مقوياً ممتازاً للكبد والكلى، ويُعتقد أنها تساعد بشكل

خاص في خفض آلام الظهر والضعف وضعف

الركبتين والنبول المتكرر، ويقال إن الطبرخي «تقوي

اليانغ yáng» وتحسن دوران الدم وتحول دون

الإجهاض عند النساء الضعاف أو اللاتي يعانين من ألم

الظهر.

الأبحاث برز اهتمام كبير بقدرة الطبرخي على خفض

ارتفاع ضغط الدم، وفي تجربة سريرية شملت 119

شخصاً في الصين، أظهر 46% من الذين هولجوا بهذه

النبتة انخفاضاً ملحوظاً في ضغط الدم. غير أن

الطبرخي تبدو قليلة التأثير في حالات فرط ضغط الدم

الشديد.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي خشخاش كاليفورنيا على قلوانيات (بما في ذلك البرونوبين والكريبتوبين واللييكيدرتين)، وجليكوزيدات الفلافون.

التاريخ والثرات اشتهرت الشعوب الأميركية المحلية باستخدام نسخ خشخاش كاليفورنيا من أجل خصائصه المسكّنة، وبخاصة لآلم الأسنان.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن

خشخاش كاليفورنيا وثيق الصلة بالخشخاش المنوم

(*Papaver somniferum*، ص 242)، فإن تأثيره على

الجهاز العصبي المركزي مختلف جداً. فخشخاش

كاليفورنيا غير مخدّر، بل إنه يعيد الوظائف النفسية إلى

سويتها بدلاً من تشويش ذهن مُتناوله. إن تأثيرات

خشخاش كاليفورنيا المضادة للتشنج والمركّنة

والمسكّنة باعتدال تجعله دواء عشبيّاً قيماً لعلاج

المشكلات البدنية والنفسية عند الأطفال، ويمكن أيضاً

أن يكون خشخاش كاليفورنيا مفيداً في محاولات

التغلب على سلس البول الليلي والأرق والتوتر العصبي

والقلق.



تزرع الكوكبة في جبال الأنديز وتمضغ كمقو للمساعدة في مواجهة آثار البرد

التاريخ والثرات يحمل السكان المحليون للأنديز أكياساً تحتوي على أوراق الكوكبة والليمون المالح التي يعضفونها أثناء النهار. وقد أشار الرحالة الأوروبيون الأوائل إلى أن الأفراد الذين يعضفون الكوكبة لا يشكون أبداً من مشكلات الأسنان واللثة. ويعتبر الطب الشعبي هذه النبتة علاجاً تقليدياً لآلم الأسنان، ولا يزال يستخدم مستخلص من أوراق الكوكبة لتكثيف مشروبات الكولا. لكن حُظر استعمال الكوكابين منذ مدة طويلة في تركيبات العقاقير.

الأفعال والاستخدامات الطبية تلعب أوراق الكوكبة في البيرو وبوليفيا دوراً هاماً في ثقافة وطب أعشاب شعبي الأيمارا Aymara، والكشوا Quechua، فالارتفاعات العالية والبرد والتظام الغذائي الفقير تحمل السكان أعباء كبيرة، عندما تمضغ أوراق الكوكبة مع الليمون المالح أو الرماد، تصدّر مقادير صغيرة من المكونات الفاعلة التي تعمل كمقو وتساعد في حجب تأثيرات البرد والنعيب وفقر التغذية. وتستخدم أوراق الكوكبة أيضاً في طب أعشاب أميركا الجنوبية لعلاج النقيان والقياء والربو، كما تستخدم لتسريع النفاقة ويستخدم الكوكابين المستخرج من أوراق الكوكبة كبنج موضعي مشروح في الطب التقليدي لكنه يؤخذ أيضاً كمقو مئنه ومخدّر غير مشروح- والكوكابين مسبب قوي للإدمان كمادة كيميائية منعزلة. تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. تخضع الكوكبة لقيد قانونية في معظم البلدان.

خشخاش كاليفورنيا

Eschscholzia californica (Papaveraceae) **Californian Poppy**

الوصف نبتة حولية أو معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق دبقية التقطيع وأزهار برتقالية أو صفراء أو قرنفلية أو حمراء زاهية.

المنبت والثرات خشخاش كاليفورنيا موطنه غربي أميركا الشمالية، ويزرع على نطاق واسع كتبتبة للحدائق، وهو يفضل الأراضي الرملية.

خشخاش كاليفورنيا يحتوي على عصارة لبنيّة ذات خصائص مركّنة ومسكّنة ومضادة للتشنج. وهو علاج لطيف مناسب للأطفال.

الأوفونيموس

Euonymus atropurpureus (Celastraceae)
Wahoo Bark

الوصف شجرة معبلة تعلو 8 أمتار، لها أعصان ملساء وأوراق لاملججية مسننة وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وثمار قرمزية رباعية الفصوص.

المهنب والزراعة الأوفونيموس موطنه أميركا الشمالية، يزدهر في الأحراج الرطبة وثرثب الماء، يجمع الشاء في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الساق ولحاء الجذر، **المكونات** يحتوي الأوفونيموس على كاردينوليدات (جليكوزيدات قلوية) شبيهة بالديجيتوكسين وأسباراجين وستيرولات وحمض ثيوك.

التاريخ والثرات استخدم شعبا السيو Sioux والكري Cree وغيرهما من الشعوب الأميركية المحلية لحاء الأوفونيموس بطرق متعددة، كمهون للعين ولبحة

للحروق الوجهية وللحالات النسائية. وقد قدم الأميركيون المحليون النبتة إلى المستوطنين الأوروبيين الأوائل وصارت شهيوة جداً في بريطانيا

فضلاً عن أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر. **الأفعال والاستخدامات الطبية** يعتبر لحاء الأوفونيموس علاجاً للمرارة ذا خصائص ملينة ومدرّة

للبول. ويوصف للصفراوية ومشكلات الكبد، فضلاً عن حالات جلدية مثل الإكزيمة (التي قد تنشأ عن ضعف وظيفة الكبد والمرارة) ولإمساك وغالباً ما

كانت تستخدم في الماضي ممزوجة مع أعشاب مثل الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*)، ص (97) كعلاج للحمى، وبخاصة إذا كان الكبد

مكروباً. وبعد اكتشاف احتواء الأوفونيموس على غليكوزيدات قلوية، صار لحاؤه يعطى

للحالات القلبية. **تنبيهات** لحاء الأوفونيموس سام، لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

غافقية ابن سينا

Eupatorium cannabinum
(Compositae)
Hemp Agrimony

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر، لها ساق حمراء وأوراق زغبية وباقات كثيفة من الزهورات القرنفلية إلى البنفسجية الفاتحة.

المهنب والزراعة غافقية ابن سينا موطنها أوروبا وتوجد اليوم في غربي آسيا وشمال إفريقيا، تنمو في الأحراج الرطبة والخنادق والمستنقعات والأراضي البور، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوائية والجذر **المكونات** تحتوي غافقية ابن سينا على زيت طيار (يضم ألفا التربينين وبيتا - سايمين والتيمول

الغافقية المثقوبة

Eupatorium perfoliatum (Compositae)
Boneset

الوصف نبتة معمرة منتصبه تعلو 1.5 متر، لها أوراق رمحية مسدقة وكثير من الزهورات البيضاء أو الأرجوانية.

المهنب والزراعة الغافقية المثقوبة موطنها شرقي أميركا الشمالية، وتوجد في المروج والمستنقعات، تجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوائية، **المكونات** تحتوي الغافقية المثقوبة على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (بما في ذلك اليوبالغولين)

ومتعدات سكريد وفلافونيات وثلاثيات التربين وستيرولات وزيت طيار. لاكتونات التربينات الأحادية النصفية ومتعدات السكريد تعتبر منبهات هامة للمناعة.

التاريخ والثرات استخدم الأميركيون المحليون الغافقية المثقوبة لصنع نقيع لعلاج الزكام والحمى والآلام الرثيئة والتم التهاب المفصل، وقد عُرف

المستوطنون الأوروبيون إلى فوائد النبتة، واعتُبرت في القرنين الثامن عشر والتاسع عشر علاجاً شاملاً

حقيقياً. ويشق اسم الغافقية المثقوبة الشائع، جابرة العظام، boneset، من قدرتها على علاج حمى الضنك «break-bone fever».

الأفعال والاستخدامات الطبية نقيع الغافقية الساخن يُخرج أعراض الزكام، وتنبه النبتة مقاومة العدوي الفيروسية والجرومية ونخفص الحمى

بالحث على التعرق. كما تلين الغافقية المثقوبة البلغم وتحض على إزالته بالسعال، ولها تأثير مفر وملين، وتؤخذ للأمراض الرثيئة والحالات الجلدية والديدان.

الأنواع ذات الصلة استخدمت الغافقية البرية (*E. perfoliatum*) بديلاً للغافقية المثقوبة، واستخدم شعب

الزوني Zuni في جنوبي غرب الولايات المتحدة الغافقية الغربية (*E. occidentale*) لعلاج الرثيئة (الروماتيزم). انظر أيضاً غافقية ابن سينا (*E. cannabinum*، المبدل السابق) والغافقية الأرجوانية (*E. purpureum*، المبدل التالي).

تنبيه يمكن أن تكون الغافقية سامة إذا أخذت بجرعات مفرطة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ الزكام والإنفلونزا والحميات، ص 311؛ الحمى المرتفعة، ص 311.

الغافقية الأرجوانية

Eupatorium purpureum (Compositae)
Gravel Root, Joe Pye Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبه تعلو 1.5 متر، لها دوائر من الأوراق المستطيلة الحادة وعناقيد من الزهورات القرنفلية إلى الأرجوانية.

والأزولين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية (وبخاصة يوباتوريوبيكترين) وفلافونيات وقلوانيات البيروليزيدين ومتعدات سكريد. مادة p - سايمين مضادة للفطريات، فيما لليوباتوريوبيكترين خصائص مضادة للسرطان ومثبطة لنمو الخلايا.

وتنبه متعدبات السكريد النظام المناعي. وقلوانيات البيروليزيدين سامة للكبد عندما تكون منعزلة.

التاريخ والثرات كانت غافقية ابن سينا معروفة لدى ابن سينا (980-1037)، وغيره من الأطباء العرب في أوائل القرون الوسطى. وفي كتاب الأعشاب الطبية الحديث، نصف السيدة غريف Grieve كيف كان

الناس يضعون الأوراق على الخبز طناً منهم أن ذلك يحول دون تفعله.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم غافقية ابن سينا بشكل رئيسي كمثبة مزيلة للسموم من أجل الحصى والزكام والإنفلونزا وغير ذلك من الحالات الفيروسية. وهي تنبه أيضاً إزالة الفضلات عبر الكلى.

جذرها ملين وتعتبر النبتة بأكملها بقوة. وصارت غافقية ابن سينا تستخدم مؤخراً كمثبة للمناعة يُساعد في إدامة مقاومة العدوي الفيروسية الحادة وغيرها.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الغافقية المثقوبة (*E. perfoliatum*، المبدل التالي) والغافقية الأرجوانية (*E. purpureum*، مبدل لاحق).

تنبيه نظراً لاحتواء غافقية ابن سينا على قلوانيات البيروليزيدين، لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.



غافقية ابن سينا كانت تستخدم سابقاً كمفرّج ربيعي في هولندا.

التاريخ والتراث استخدم حب الملوك منذ آلاف السنين كمسهل عنيف. في القرن الميلادي الأول أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس بتناول 6 أو 7 فصحات [مقياس للوزن] من البذور على شكل حبة أو مع التين أو البلح لإفراغ الماء والبلغم والغضب بالإسهال. وكان لا يزال يستخدم مسهلاً في الريف الفرنسي في القرن التاسع عشر، وكان المشوكلون يستخدمون أوراق حب الملوك لإحداث قروح قبيحة على جلودهم، ما يزيد من فرص استئصال الشفة والصدقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية حب الملوك مسهل عنيف نادر ما يستخدم في طب الأعشاب المعاصر. وذلك يشير إلى درجة تغير الطب ككل في الأزمنة الحديثة. الإفراغ عن طريق الإسهال كان الملاذ الأول لكثير من النظم الطبية الماثورة. كانت بذور حب الملوك تستخدم بشكل شائع، وكان يستخدم أيضاً زيت مستخرج منها بجرع صغيرة جداً (الزيت عالي السمية). وكانت العصارة اللبنة لحب الملوك تستخدم في الحاضى كمزيل للشعر ولإزالة المسامير، لكنها مهيبة شديدة غير مأمونة الاستخدام. **تنبيه** حب الملوك نبتة سامة. لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

الفربيون الصيني

Euphorbia pekinensis (Euphorbiaceae)
Do Ji

الوصف نبتة حولية أو معمرة ذات أوراق مستطيلة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الصيني موطنه الصين ويؤزرع بشكل رئيسي في المقاطعات الشرقية والوسطى. يُقْلَع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفربيون الصيني على اليوغوربون.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُصنّف

الفربيون الصيني كعشبة سامة في طب الأعشاب الصيني، لذا لا يوصف إلا للأمراض الخطيرة نسبياً. يؤخذ كهرور cathartic لإفراغ السائل الزائد في حالات مثل ذات الجنب والحنّ (فرط السوائل في البطن) ascites ولعلاج مشكلات الكلى وبخاصة التهاب الكلى.

ويوضع الفربيون الصيني خارجياً على القروح الملتببة لخفض التورم، ولا تتوافق العشبة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والسوس الأرج (*G. moulensis*، ص 215) لأنه يحايد مفعولها الطبي.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن الفربيون الصيني مفيد في علاج الحبن والتهاب الكبد، غير أنه ينتج آثاراً جانبية هامة.

الأنواع ذات الصلة الفربيون الكانسوي (*E. kansui*) شبيه بالفربيون الصيني لكن له تأثيراً مرورياً أشد. وفي طب الأعشاب الصيني لا يعطى إلا للأشخاص ذوي البنية القوية.

تنبيه الفربيون الصيني نبتة سامة. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.



الفربيون الصيني يوصى به كعلاج للربو

وترجيبيونات والكائنات وحموض الفينوليك وحمض الشيكيميك وكولين. وقد يكون المكونات الأخيرة مسؤولين جزئياً عن مفعول النبتة المضاد للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت النبتة في آسيا لعلاج الربو كما يوحي اسمها الشائع بالانكليزية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفربيون الصيني علاج خاص للربو القصبي، فهو يرخي الأنابيب القصبية ويسهل التنفّس. وهو مرَكَّب معتدل ومقطع، يُستخدم أيضاً لالتهاب القصبات وحالات السبيل التنفسي الأخرى. وغالباً ما يستخدم إلى جانب أعشاب أخرى مضادة للربو. لاسيما الغربندلية القاسية (*Grindelia camporum*، ص 216) واللوبلية المتفوخة (*Lobelia inflata*، ص 108). وفي التراث الأنغلو أميركي الماثور، يستخدم الفربيون الصيني لعلاج الإنقان الأميبي المعوي.

الأنواع ذات الصلة استخدمت قبيلة الشبروكي الفربيون المرقط (*E. maculata*) لعلاج تقرّح الحلمات والاضطرابات الجلدية. واستخدمت كثير من أنواع الفربيون الأميركية الشمالية الأخرى للإسماك. ويستخدم مغلي الفربيون الرامح (*E. lanceifolia*)، وموطنه جبال الإنديز الغربية، لتنبية در الحليب من الثديين. ويستخدم الفربيون (*E. atoro*) في ماليزيا والهند الصينية لحث الحيض المتأخر وكمجهض. ويستخدم كثير من أنواع الفربيون كسم للسهام.

حبّ الملوك

Euphorbia lathyris (Euphorbiaceae)
Caper Spurge

الوصف نبتة قوية ثنائية الحول تعلو متراً واحداً. لها ساق مجوفة وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء وثمر أخضر.

المنبت والزراعة يشيع حب الملوك في كثير من أنحاء أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو ينمو في المناطق المنخفضة. تُجمع الثمار في الصيف الأجزاء المستخدمة للبذور والعصارة اللبنة.

المكونات تحتوي البذور على زيت ثابت وراتينج. وتحتوي العصارة اللبنة على اليوغوربون وراتينج

المنبت والزراعة الغافقية الأرجوانية موطنها شرقي أميركا الشمالية. يُقْلَع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات تحتوي الغافقية الأرجوانية على زيت طيار وفلافونيات وراتينج.

التاريخ والتراث أطلق اسم النبتة المديل بالانكليزية

blue pss weed، تكريماً لأميركي محلي يقال إنه

استخدمها لعلاج سكان نيو إنغلند من التيفوس. وقد

استخدم الأميركيون المحليون العشبة كمدر للبول

وعلاج للحالات القتاسلية البولية. وقد أدرج الجذر في

مستور الأدوية الأميركية بين

سني 1820 و 1842.

الأفعال والاستخدامات

الطبية الغافقية الأرجوانية

عشبة قيمة لمشكلات السبيل

البولي. فهي تساعد في

الحؤول دون تشكل حصي

الكلى والمثانة وربما تقلص

الحصى الموجودة. كما أن

الغافقية الأرجوانية مفيدة

لتهاب المثانة والتهاب

الإحليل ونضج

البروستات (وغير ذلك من

اشكال الانتان) وللرؤية

(الروماتيزم) والفرس

gout ويعتقد أن الجذر مفيد

لحالتين أخيرتين بزيادة

إزالة الفضلات عن طريق

الكلى.

الأنواع ذات الصلة

لغافقية المرقطة (*E.*

maculatum) موطنها شرقي

أميركا الشمالية وتستخدم

لعلاج مشكلات الكلى

والسبيل البولي. انظر أيضاً

غافقية ابن سينا (*E.*

canadensis، ص 206) والغافقية المثقوبة (*E.*

perfoliatum، ص 206)

الفربيون الحَبَّيبي

Euphorbia hirta syn.

E. pilulifera (Euphorbiaceae)

Pill-Bearing Spurge, Asthma Plant

الوصف نبتة حولية أو معمرة منتصبة تعلو 50 سم. ذات أوراق بيضوية حادة وعناقيد من الأزهار لمفيرة.

المنبت والزراعة الفربيون الحَبَّيبي موطنه الهند وأستراليا، وهو اليوم منتشر في كل المناطق المدارية.

تُجمع الأجزاء الهوائية من النبتة عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الفربيون الحَبَّيبي على فلافونيات

العُرقون

Euphrasia spp. (Srophulariaceae)
Eyebright

الوصف عشبة زاحفة شبة طفيلية تملو 50 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صغيرة ذات حواف تشبه حواف الإسكالوب ويقع صفراء ومركز أسود يُشبه العين إلى حد ما.

المهتبت والزراعة العرقون شائع في أوروبا ويزدهر في المروج والأراضي العشبية المكشوفة. يُجمع في الصيف عندما يزهر.



العرقون يفيد مشكلات العين كما يوحي اسمه بالانكليزية.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي العرقون على غليكوزيدات الإيريديويد (وبخاصة الأوكيوبين) وحموض التنيك وحموض الفينوليك وزيت طيار.

التاريخ والتراث يرجع استخدام العرقون لمشكلات العين بشكل جزئي إلى مذهب التواقيع، وهو نظرية من القرن السادس عشر ترى أن مظهر النبات يشير إلى الأمراض التي تعالجها.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشد العرقون الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. وتعني قدرته على جبه النزلة أنه غالباً ما يستخدم للحالات المعدية والأرجية التي تؤثر العينين والأذن الوسطى والجيوب والممرات الأنفية. ويُضاد العرقون المسائل المخاطية، لكن يجب استخدامه بحذر لاحتقان المحتشي الجاف الذي يسوء بخاصية النبتة القابضة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300؛ التهاب الملتحمة، ص 310؛ الوقاية من الوعاف، ص 310.

الإيفوديا

Evodia rutaecarpa (Rutaceae)
Evodia

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار البيضاء. وتثمر أحمر مخضر.

المهتبت والزراعة الإيفوديا موطنها الصين والتبت وجبال الهيمالايا الشرقية، وتزرع في الصين، تجمع الثمار الناضجة جزئياً في أواخر الصيف.

المكونات تحوي الإيفوديا على الإيفودين والإيفوديامين والروتاكاريين.

التاريخ والتراث ذكرت الإيفوديا في كتاب «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الأول الميلادي.

الأفعال والاستخدامات الطبية للإيفوديا تأثير ملحوظ مدفيء للجسم يساعد في تفريج الصداع ومجموعة واسعة من المشكلات الهضمية. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الإيفوديا بشكل رئيسي لآلام البطن والقيء والإسهال والصداع وضعف النبض.

الأبحاث تشير الدراسات الصينية إلى أن الإيفوديا مسكنة وتخفض ضغط الدم.

تحذير لا تستخدم الإيفوديا إلا بإشراف اختصاصي

الحنطة السوداء

Fagopyrum esculentum (Polygonaceae)
Buckwheat

الوصف نبتة حولية تعلو نحو 50 سم لها أوراق سهمية وعناقيد من الأزهار البيضاء أو القرنفلية الخماسية البتلات.

المهتبت والزراعة الحنطة السوداء موطنها وسط آسيا وشمالها، وتزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، وبخاصة في الولايات المتحدة، وتحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي الحنطة السوداء على البيوفلافونيات، وبخاصة الروتين الذي هو مضاد للمؤكسد. ويقوي الروتين البطانة الداخلية للأوعية الدموية.

التاريخ والتراث يشير اسم الحنطة السوداء في الفرنسية blé Sarrasin إلى أصولها الشرق أوسطية القديمة. وربما انتقلت النبتة إلى أوروبا أثناء حروب الفرنجة (القرنين الحادي عشر والثاني عشر) أو أدخلها العرب إلى الأندلس (إسبانيا) قبل ذلك بعدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الحنطة السوداء لمجموعة واسعة من المشكلات الدورانية، وبفضل نفاولها كشفاي أو حبوب مصحوبة بفيتامين، أو عصير الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

للمساعدة على الامتصاص. وتستخدم الحنطة السوداء بوجه خاص لعلاج الشعيرات الدموية الهشة (تشاهد بمثابة كدمات صغيرة دونما سبب ظاهر)، لكنها تفيد

أيضاً في تقوية أوردة الدوالي وشفاء البثرات Chilblains. وغالباً ما تُمزج مع أزهار الزيزغون (*Tilia* spp. ص 275) لتشكل علاجاً خاصاً لنزيف الشبكة، ويشيع أيضاً استخدام الحنطة السوداء ممزوجة مع أعشاب أخرى من أجل ارتفاع ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة بينت الأبحاث الحديثة أن الحنطة الصينية (*F. diabolica*) والحنطة المستمية (*F. cyathosum*) تتلها المناعة، وتوصفان لالتهاب القصبات المزمن والتهاب المرارة والخراجات الرئوية.

الاستخدامات الذاتية ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين، ص 301؛ ضعف دوران الدم وارتفاع ضغط الدم، ص 319.

الفيرونية. تمّاح الفيل
Feronia limonia (Rutaceae)
Wood Apple

الوصف شجرة صغيرة شائكة تعلو 20 متراً، لها أوراق ريشية وأزهار حمراء وثمار دائرية بحجم البرتقال ضاربة إلى البياض.

المهتبت والزراعة الفيرونية موطنها الهند وتزرع في آسيا المدارية.

الأجزاء المستخدمة الثمار والأوراق.

المكونات تحتوي الثمرة على حموض الفاكهة وفيتامينات ومعادن، وتحتوي الأوراق على حموض التنيك وزيت طيار.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونية لتنبيه الجهاز الهضمي بشكل رئيسي، وفي الهند، تشكل الثمرة جزءاً من عجينة توضع على الثدي لتقويتها. تستخدم الأوراق القابضة لعلاج عسر الهضم وانتفاخ البطن والإسهال والزحار (وبخاصة عند الأطفال) والواسير.

الأنتجذان، الحلتيت

Ferula assa-foetida (Umbelliferae)
Asafoetida, Devil's Dung

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو مترين، لها جذر وشي لحيم وساق مجوفة وأوراق مركبة وكثير من الأزهار البيضاء في خيمة.

المهتبت والزراعة الأنتجذان موطنه إيران وأفغانستان وباكستان، يُنتج صمغاً يُجنى في الصيف من النباتات بعمر 4 سنوات. تقطع السوق وتُحزّن الجذور عدة حُرور متتابعة. يُجمع الصمغ بعد أن يتصلب.

الجزء المستخدمة الراتنج الصمغي الزيتي.

المكونات يحتوي نضج الأنتجذان على 6-17% من الزيت الطيار فضلاً عن راتنج وصمغ ويحتوي الزيت الطيار على ثنائيات السلفيد التي لها مفعول مقشع. كما أن الزيت يقرّ الهضم ويحتوي راتنج الأنتجذان على كومارينات التربينويدات الأحادية النصفية، بما في ذلك الفوتيدين.

التاريخ والتراث في القرن السابع قبل الميلاد،

أرجوانية إحصائية الشكل.

المنبت والزراعة التين الشائع موطنه غربي آسيا، وينمو اليوم في البرية ويؤزرع في كثير من المناطق المعتدلة وشبه الصحراوية، تُجنى الثمار في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الثمر والعصارة اللبنيّة. **المكوّنات** يحتوي التين على نحو 50% من سكريات الفاكهة (الغلوكوز بشكل رئيسي) وفلافونيات وفيتامينات وإنزيمات.

التاريخ والتراث استخدم آدم وحواء ورقة التين لإخفاء عورتهم في الجنة. وثمة إشارات كثيرة أخرى إلى الثبته في العهد القديم، لاسيما إلى حلالة الثمرة واستخدامها كدواء. ويقال إن رياضيي إسبارطة في اليونان القديمة كانوا يأكلون التين لتحسين أدائهم **الأفعال والاستخدامات الطبية** للسكريات الموجودة في التين (وبخاصة التين المجفف) مفعول ملين بارز وإنما معتدل، ولا يزال شراب التين علاجاً للإمساك. ويغيد لب الثمرة المطري في تخفيف الألم والالتهاب، ويستخدم لعلاج الأورام والتورّمات وخراجات اللثة، حيث غالباً ما تخلص الثمرة قبل وضعها. والتين مقشع معتدل أيضاً، وعندما يستخدم مع أعشاب مثل الراشن الطبي (*Urtica helenium*)، ص (105)، يفيد في علاج السعال الجاف والمهيج والتهاب القصبات. وتشتهر العصارة اللبنيّة المستخرجة من الأوراق والسوق بأنها مطهرة ولطالما استخدمت لعلاج التآليل ولسعات الحشرات واللدغات.

الأنواع ذات الصلة يوضع عصير التين السماقي الورق (*F. cotinifolia*) الأميركي الجنوبي ولحاءه المسحوّق على الجروح والكدمات. ويستخدم التين الاثاب (*F. indica*) في الطب الأيورفيدي كنقوّ ومدرّ للبول ولعلاج السيّان. ويستخدم تين لاكور (*F. lacor*) في طب الأعشاب الصيني للحث على التعرّق، فيما التين المعقوف الورق (*F. retusa*)، وموطنه الصين وإندونيسيا وأستراليا، يُستخدم في التراث الصيني المأثور لعلاج ألم الأسنان وتسوّسها. أنظر أيضاً تين البنغال (*F. benghalensis*)، المدخل السابق) وتين المجوس (*F. religiosa*)، المدخل التالي). **تنبيهات** العصارة اللبنيّة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً، وعندما توضع على الجلد، قد تسبب رد فعل أرجي على ضوء الشمس.



لعبا التين مطرّ ولحلب للجلد المتهيج.

تين البنغال

Ficus benghalensis (Moraceae)
Banyan Tree

الوصف شجرة تعلو 20 متراً، لها أوراق بيضوية وثمرات من نوع التين وجذور تنمو داخل الأرض من الأغصان.

المنبت والزراعة تين البنغال ينمو في البرية في الهند وباكستان، كما أنه يؤزرع في شبه القارة الهندية. **الأجزاء المستخدمة** الثمر واللحاء والأوراق



تين البنغال أوراقه نابضة وتستخدم لشد الأغصان المخططة.

والعصارة اللبنيّة والجذور الهوائية. **المكوّنات** يحتوي تين البنغال على الفيكوسين والبيرغثين. **التاريخ والتراث** تين البنغال مقدّس عند الهندوس. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم الأوراق القابضة ولحاء الشجرة لتفريخ الإسهال والزحار وخفض النزيف. وعلى غرار أنواع التين الأخرى، توضع العصارة اللبنيّة على البواسير والتآليل والمفاصل المؤلمة، والثمرات مليئة، وتضغ الجذور للحؤول دون مرض اللثة. ويستخدم اللحاء في الطب الأيورفيدي من أجل الداء السكري. **الأنواع ذات الصلة** أنظر التين الشائع (*F. carica*)، المدخل التالي). **تنبيه** العصارة اللبنيّة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

التين الشائع

Ficus carica (Moraceae)
Fig

الوصف شجرة معبلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق كبيرة وأقراص أزهار لحيمّة تخضع لتصبح ثمرة بنية إلى

زعت الشاراكاً مساهبياً، وهي بحث طبي هندوسي، أن الأنجاذ هو أفضل علاج لتضيق الرّيح وانتفاخ البطن. ويعتقد أن الثبته كانت أشهر تابل في روما القديمة. وعطر الأنجاذ ثابت كعطر المثلث (*Allium sativum*)، ص 56)، ولا يزال يستخدم للتثنية، لاسيما في صلصة ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الشرق أوسطي والهندي، يستخدم الأنجاذ للمشكلات الهضمية البسيطة مثل الرّيح وانتفاخ البطن وعسر الهضم والإمساك. ولزيت الأنجاذ الطيار، على غرار زيت الثوم، مكوّنات تخرج من الجسم عبر الجهاز التنفسي وتساعد في لفض المخاط المحقّق بالسعال.

ويؤخذ الأنجاذ (على شكل حبوب عادة) لالتهاب القصبات والربو القصبي والشافوق وغير ذلك من المشكلات الصدرية. كما أن الأنجاذ يخفّض ضغط الدم ويرقّق الدم. وللعشبة شهرة في مساعدة الحالات النّصابية. وربما يكون التحسّن استجابة نفسية لأن رائحة الثبته الكريهة توحى بقدرتها.

الأنواع ذات الصلة استخدمت القنّة الرومانية (*F. silphion*) في روما القديمة كمناخ للحمل. وقد أفرط في حصادها وانقرضت نحو سنة 300 ميلادية. واستخدمت القنّة الفارسية في الشرق الأوسط للمشكلات الرّثيية وآلم الظهر. واستخدمت القنّة السنبلية (*F. sumbul*) في آسيا الوسطى كمقوية للأعصاب. وتم مؤخراً تخلص قنّة جياكياتا (*F. jaeschkeana*) كمناخ للحمل. أنظر أيضاً القنّة المهجونة (*F. gummosa*)، المدخل التالي). **تنبيه** قد يكون الأنجاذ مضر للمرضع رغم أنه مأمّن الاستعمال عند البالغين.

القنّة المهجونة

Ferula gummosa syn.

F. galbaniflua (Umbelliferae)
Galbanum

الوصف نبتة معمّرة ذات ساق ملساء مجوّفة وأوراق مركّبة دقيقة الأسنان وخيام من الأزهار الصغيرة البيضاء.

المنبت والزراعة القنّة المهجونة موطنها آسيا الوسطى، وهي تنتج سمكاً يُحصل عليه عند قطع السوق وتخزين الجذور عدة تحزيزات متعاقبة. يبرز الصمغ إلى السطح ويجمع بعد أن يتصلّب.

الجزء المستخدم الراتينج الصمغي الزيتي **المكوّنات** يحتوي نضج القنّة المهجونة على زيت طيار وراتينجات وصمغ وكومارين (أمبيليفيرون). **التاريخ والتراث** تستخدم القنّة المهجونة طبياً منذ عدة قرون.

الأفعال والاستخدامات الطبية القنّة المهجونة منبه هضمي ومضادة للتشنج وتخفّض انتفاخ البطن وآلام المخص الموي والمخص. وهي مقشّعة أيضاً. وربما يساعد الصمغ في شفاء الجروح عندما يوضع كمرهم.

الأنواع ذات الصلة أنظر الأنجاذ (*F. assafoetida*)، المدخل السابق).

استخدام فاني الحموضة وعسر الهضم، ص 307.



الشمار ذو تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج لأمراض السبيل الهضمي.

ومضادة للالتهاب وعلى غرار الانيسون (*Pinpinella anisum*، ص 246) والكراوية (*carum carvi*، ص 182)، يصنع من البذور نقيع ممتاز لإقرار الهضم وخفض حموضة البطن، وتفيد البذور في علاج حصى الكلى، وعندما تُمزج مع مطهرات بولية مثل عنب الدب (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) تصبح علاجاً فعالاً للتهاب المثانة، ويمكن أخذ نقيع البذور سائلاً غرغرة لالتهاب الحلق ومقشعاً معتدلاً، والشمار مأمون للأطفال ويمكن أن يُعطى كنقيع أو شراب للمفص والتسكين المؤلم عند الرضع، ويزيد الشمار درج حليب الثدي، ولا تُزال العشبة تستخدم غسولاً للعينين المتقرحتين والتهاب ملتحمته، وللبذور شهرة قديمة كمساعد لتخفيف الوزن والتخفيف، ويستخدم الزيت العطري المستخرج من الضرب الحلو لخصائصه الهضمية والمرخية.

تنبيهات: بذور الشمار قد تكون سامة، فلا تتجاوز الجرعة الموصى بها. لا يأخذ الزيت العطري داخلياً.

الاستخدامات الذاتية: تشنّج المعدة،

ص 305: الحموضة وعسر الهضم، ص

307: الريح وانتفاخ البطن، ص 306

غثيان الصباح والغثيان، ص 317

الهَيْقَل المتدليّ الأزهار

Forsythia suspensa (Oleaceae)

Lian Qiao, Weeping Forsythia

الوصف: جنبة مُعَبلة تعلو 3 أمتار. لها

أوراق مسننة وأزهار صفراء زاهية وثمر خشبي.

المنبت والزراعة: الهَيْقَل المتدليّ الأزهار موطنه

الصين ويُزرع في المناطق الشمالية والوسطى من

الصين وفي مناطق معتدلة أخرى، تُجنى الثمار في

الخريف قبل نضوجها التام.

الجزء المستخدم: الثمر.

المكونات: تحتوي الثمرة على الفورسيتين.

التاريخ والتراث: ذكر الهَيْقَل المتدليّ الأزهار لأول

الميلادي الأول، ويزيد الهَيْقَل المتدليّ الأزهار في علاج العدوي أكثر في القرن الثامن عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: عشبة لاذعة مرة

المذاق ذات مفعول مطهر تستخدم بشكل رئيسي لعلاج

الحبوب والجذامات *carbuncles* والتكاف *mumps* وغدة

العنق الملتهبة. وهي أيضاً علاج للزكام والانفلونزا

والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين وللمراحل الأولى من

الحميات، وتُعطى ممزوجة مع أعشاب أخرى للزحار

وعدوي الجلد، ويستخدم الهَيْقَل المتدليّ الأوراق

للتورّمات الباردة للرقبة (كما في تدنّن (سل) الغدة

اللمفية). وهو علاج لسرطان الثدي في الطب الصيني

الصيني. وتؤخذ العشبة أحياناً للحث على الحيض.

الأبحاث: تشير الأبحاث في الصين إلى أن الهَيْقَل

المتدليّ الأزهار مضاد هام للعضويات المجهرية ويقلل

الغثيان والقيء

الفراولة البرية، توت الأرض البري

Fragaria vesca (Rosaceae)

Wild Strawberry

الوصف: عشبة معمرة منخفضة تنتشر بالأزهار، لها

أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وحببات صغيرة حمراء.

المنبت والزراعة: الفراولة البرية موطنها أوروبا

والمناطق المعتدلة من آسيا. تُجمع الأوراق والثمر في

أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة:

الأوراق والثمار.



الفراولة البرية كانت تعرف بأنها «تريخ النفوس الخائفة»

المكونات: تحتوي الأوراق على فلافونيات وحمض

تثيك وزيت طيار، وتحتوي الثمرة على حموض الفاكهة

وزيت طيار مع ساليسيلات الميثيل واليورنيول.

الوصف: شجرة تعلو نحو 8 أمتار، لها أوراق لحيمية كبيرة قلبية الشكل وثمر أرجواني ينمو في أزواج.

المنبت والزراعة: ينمو تين الجوس في شمال الهند

ووسطها في الغابات وإلى جانب الماء، كما أنه يُزرع

على نطاق واسع في شبه القارة الهندية وجنوبي آسيا

تُجمع الثمار عند نضوجها

الأجزاء المستخدمة: الثمر والأوراق واللحاء

والعصارة اللبنيّة.

المكونات: تحتوي الثمرة على سكريات الفاكهة

وفلافونيات وإفزيماّت.

التاريخ والتراث: تين المجوس مقدّس عند الهندوس

والبوذيين، وهو الشجرة التي تلقى تحتها بودا التنوير.

وهي شجرة تعمر طويلاً، ويُعتقد أن شمة ثينة مجوس

في سريلانكا يزيد عمرها على 2000 عام.

الأفعال والاستخدامات الطبية: استخدامات تين

المجوس شبيهة باستخدامات تين البنغال (*F. benghalensis*، ص 209)، يؤخذ لحاؤه وأوراقه

القابضة للإسهال والزحار. على حين أن الأوراق

وحدها تؤخذ للإمساك، توضع الأوراق مع السمن

كطبخة للحبوب والغدة الملغابية المتفتحة عند الإصابة

بالتكاف، وقد تؤخذ الثمرة المسحوقة للربو، وتستخدم

العصارة اللبنيّة لعلاج التآليل

الأنواع ذات الصلة: انظر التين الشائع (*F. carica*، ص 209).

الشَمَار

Foeniculum vulgare (Umbelliferae)

Fennel

الوصف: نبتة عطرية معمرة تعلو 1.5 متر، لها أوراق

ريشية خضراء داكنة وخيم من الأزهار الصفراء

الصغيرة وبذور بيضوية محدّدة.

المنبت والزراعة: الشمار موطنه منطقة البحر

المتوسط، ويُزرع اليوم في كل أنحاء العالم. تُجمع

البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة: البذور والزيت العطري.

المكونات: تحتوي بذور الشمار على نحو 8% من

الزيت الطيار (نحو 80% من الأنيثول فضلاً عن الفينكون

والميثيل تشافيكول)، وفلاغونيات وكومارينات (بما

في ذلك البيرغبتين) وستيولات. يفرّج الزيت الطيار

الريح وهو مضاد للتشنج.

التاريخ والتراث: اعتبر بعض المؤلفين القدماء الشمار

علاجاً للبعثّة الأفعى، وفي القرون الوسطى اعتبرت

النبتة علاجاً للسحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم بذور

الشمار بشكل رئيسي لتفريح انتفاخ البطن، لكنها

تهديء أيضاً ألم المعدة وتنبّه الشهية، وهي مدرة للبول

وكمكث شتوي للأماشية ومصدر لليود واليوتاس .
الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الفوقس الحويصلي كعلاج مضاد للدراق نظراً لمحتواه من اليود . ويبدو أن الشبة ترفع معدل الاستقلاب بزيادة إنتاج الغدة الدرقية للهرمونات ، لكن هذه الزيادة قد تكون محدودة بالغدة الدرقية الضعيفة الأداء . ويشتهر الفوقس الحويصلي بفائدته للحالات الرثيئة .
الأبحاث في إحدى التجارب السريرية (إيطاليا 1976) ، فقد الأشخاص الذين يتناولون الفوقس الحويصلي وزناً أكثر بكثير مما فقدته مجموعة المراقبة .

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي . ولا يؤخذ إلا بعد استشارة اختصاصي عند الإصابة بمرض الدرقية

بقلة الملك، الشاهترج المخزني *Fumaria officinalis* (Fumariaceae)

Fumitory

الوصف شبة حولية متسلقة تملأ 30 سم، لها أوراق مركبة وإزهار أنبوبية فرنغلية ذات رؤوس حمراء داكنة

المنبت والزراعة بقلة الملك موطنها أوروبا وشمال إفريقيا، وتتمتع بقلة الملك في آسيا وأمريكا الشمالية وأستراليا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية المزهرة .

المكونات تحتوي بقلة الملك على قلوانيات

الإيزوكينولين

التاريخ والتراث لبقلة الملك تاريخ طويل من الاستخدام في أوروبا .

الأفعال والاستخدامات الطبية للعشبة منعول منه الكبد والمرارة وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات الجلدية مثل الإكزيمة . كما أنها مدرة للبول وملينة معتدلة .

الأنواع ذات الصلة لبقلة الملك صلة بالقبرية (*Corydalis yanhusuo*، ص 85) والشاهترج التركي (*F. parviflora*) من أواسط آسيا . والآخر، على غرار بقلة الملك، يستخدم كشبة مزيلة للسمية وملينة ومدرة للبول .

تنبيه بقلة الملك سامة بجرع مفرطة . لا تستخدم إلا بعد استشارة اختصاصي .



بقلة الملك يمكن وضعها خارجياً كعلاج للإكزيمة .

العرار السناني

Fritillaria thunbergii (Liliaceae)

Zhe Bei Mu

الوصف شبة بصلية معمرة ذات سوق منتصب

وأوراق طويلة رفيعة وإزهار جرسية متدلّية .

المنبت والزراعة العرار السناني موطنه الصين وسيبيريا، ويؤخذ في شرقي الصين . تُقَلَع البصلة في أوائل الصيف .

الجزء المستخدم البصلة .

المكونات تحتوي البصلة على قلوانيات، بما في ذلك البيمين الذي يؤثر في الجهاز العصبي نظير الودي

التاريخ والتراث استخدم العرار السناني بطريقة

مماثلة لاستخدام العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*)

انظر الأنواع ذات الصلة) حتى العام 1765 . عندما صُفِّ

بأن له أفعالا متميزة . ويُعتبر العرار السناني أكثر فعالية في الحالات الجادة .

الأفعال والاستخدامات الطبية يزيد العرار

السناني لفظ المخاط بالسعال ويفرّج المهيوجة في

السبيل التنفسي . ويُعطى لالتهاب القصبات والتهاب

اللوذين ولحمى والأعراض التنفسية المصاحبة

للعداوي الحادة الأخرى مثل الأنفلونزا . ويُعتقد أن

العرار السناني يعمل بشكل خاص على الأورام

وتورّمات الحلق والعنق والصدر . ويُؤخذ لعدّيات الغدة

الدرقية وتورّم الغدة التلمية للعنق والخراجات

والحبوب وسرطان الثدي . ويُستخدم أيضاً لعلاج

الرّحار وزيادة دُح الحليب الثدي

الأنواع ذات الصلة ينمو العرار البرتقالي اللون (*F. cirrhosa*) في

سيشوان والتبت . ويُستخدم لكل أنواع

السعال . ويُستخدم العرار الصيني (*F. roylei*) أحياناً

في علاج الربو . وتستخدم البوقيصية القيصيرية ذات

الموطن الإيراني والأفغانستاني كمضخّ ولحمض أيضاً

على درّ حليب الثدي .

تنبيه أنواع العرار سامة جداً . لا تؤخذ إلا تحت

إشراف اختصاصي .

الفوقس الحويصلي

Fucus vesiculosus (Fucaceae)

Bladderwrack, Kelp

الوصف طحلب أخضر ضارب إلى البني يعلو مترًا واحدًا، له سعفات مسطحة منشعبة تحتوي على أكياس هوائية .

المنبت والزراعة الفوقس الحويصلي موطنه

سواحل شمالي الأطلسي وغربي البحر المتوسط .

يجنى على مدار السنة

الجزء المستخدم الشبة بأكملها .

المكونات يحتوي الفوقس الحويصلي على فينولات

ومتعدّدات سكريد ومعادن . وبخاصة اليود (ما يصل

إلى 0.1%)، متعدّدات السكريد منبهة للمناعة، وربما

يشبه اليود الغدة الدرقية .

التاريخ والتراث استغلّ الفوقس الحويصلي كوقود

التاريخ والتراث يبدو أن الفراولة البرية لم تستخدم كثيراً طبيًا حتى القرون الوسطى، وقد ذكر نيكولاس كيبير الذي كتب سنة 1652 عن فوائد الأعشاب منبذة لتبريد الكبد والدم والطحال أو للمعدة الصفراوية المزاج الحارّة... والأوراق والجذور جيدة أيضاً لتثبيت الأسنان الرخوة ولشفاء البثرة الإسفنجية الفاسدة .

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الفراولة البرية قابضة معتدلة ومدرة للبول، وقلما تستخدم طبيًا اليوم، لكن يمكن أن تؤخذ لعلاج الإسهال والنحار . وقد استخدمت الأوراق كسائل غرغرة لالتهاب الحلق، وفي دهن للحروق والجروح الثانوية . وفي أوروبا، يعتبر أن للثمرة خصائص مبردة ومدرة للبول، وقد وصفت كجزء من حمية في حالات النسل (التورّم) والتقرّس والتهاب المفصل والرثية (الروماتيزم) .

المّرّان الشامخ

Fraxinus excelsior (Oleaceae)

Ash

الوصف شجرة شعبة تملأ 40 مترًا، لها لحاء رمادي فاتح وبراعم أوراق مخروطية سوداء وأوراق خضراء زاهية ذات 3-7 وريقة بيضوية .

المنبت والزراعة يشيع المرّان الشامخ في أوروبا،

ويؤثر في الأرض المنخفضة والأرض السبخة . تُجمع

الأوراق في الصيف، لكن اللحاء يجمع في الربيع .

المكونات تحتوي أوراق المرّان الشامخ واللحاء على

كومارينات وفلافونيات وحموض تنيك وسكريات

وزيت طيار .

التاريخ والتراث المرّان الشامخ هو شجرة العالم

في الأسطورة النرويجية . تنتشر جنوده إلى مجال

الألوهة وتمتد أغصانه إلى أبعد أرجاء الكون . وفي

الأسطورة النرويجية جيل الإنسان الأول من قطعة من

خشب المرّان الشامخ . وكان من المعتاد حتى القرن

الماضي في أعالي اسكتلندا إعطاء ملعقة من نسيج

المرّان الشامخ لكل طفل ولید .

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المرّان

الشامخ مقو وقابض . وقلما يُستخدم في طب الأعشاب

البرم . لكنه يؤخذ أحياناً للحمى، والأوراق قابضة أيضاً

ولها مفعول ملين ومدّر للبول . تستخدم بدلاً معتدلاً

للسنا المكي (*Cassia senna*، ص 72)

الأنواع ذات الصلة يستخدم لحاء المرّان الأميركي

الأيضي (*F. americana*) كمقو وقابض . ويُستخدم

الشمع الذي تخلفه حشرة على المرّان الصيني (*F. chinensis*)

وتقرّر العديد من أنواع

المرّان نسيجاً مغذيًا يُدعى «مانا» يُستخدم كملين

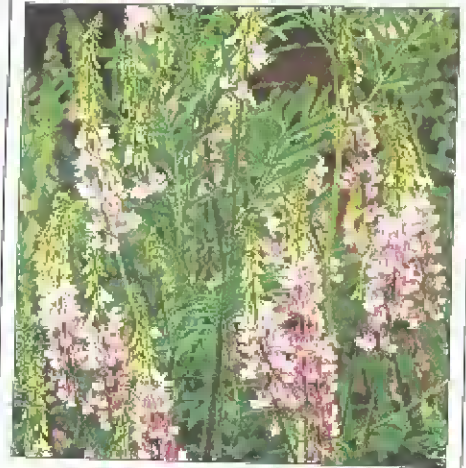
للانفصال . ويُزرع المرّان السني (*F. ornata*) على وجه

الخصوص في جنوبي أوروبا لمنوّجه المرتفع من

نسيج المانا .

المدرّة المخزنية، المكنانة المخزنية *Galega officinalis* (Leguminosae) Goat's Rue

الوصف نبتة شجيرية معمرة تعلو نحو متر. لها أوراق مركبة ذات وريقات رمحية وأزهار دقيقة قرنفلية من نوع البارلاء على سنايل طرفية وقرون بذور بنية محمرة في الخريف.



المدرّة المخزنية كانت تؤخذ سابقاً لعلاج الطاعون.

المنبت والزراعة المدرّة المخزنية موطنها آسيا وأوروبا القارية، وقد توطئت في بريطانيا. وهي تنمو في المناطق الرطبة والمنخفضة، وتجنّب في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي المدرّة المخزنية على قلوانيات (بما في ذلك الغاليجين) وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك، والغاليجين يخفّض مستويات سكر الدم بقوة.

التاريخ والقرات استخدمت المدرّة المخزنية سابقاً لعلاج الطاعون، وخرّج على نطاق واسع علفاً للماشية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** تستخدم المدرّة المخزنية اليوم بشكل رئيسي كمضادة للداء السكري. لها القدرة على خفض مستويات السكر في الدم. وهي ليست بديلاً للعلاجات التقليدية لكن يمكن أن تكون قيمة في المراحل المبكرة من الداء السكري المتأخّر الظهور. ويُنصَح استخدامها كنقيع، وللعشبة مفعول يزيد درج حليب الثدي. وهي أيضاً مدرّة مفيدة للبول. **تنبيه** لا تستخدم كجزء من علاج الداء السكري إلا بإشراف اختصاصي.

الأنغوستورا

Galipea officinalis syn.
G. cusparia (Rutaceae)
Angostura

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً ذات لحاء رمادي ووريات خضراء زاهية لماعة وأزهار كروية الرائحة.

المنبت والزراعة الأنغوستورا موطنها بعض جزر البحر الكاريبي وأمريكا الجنوبية المدارية. يُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدمة اللحاء.

المكونات يحتوي لحاء الأنغوستورا على مواد مرّة وقلوانيات، بما في ذلك الكسبارين و 2-1% من الزيت الطيار.

التاريخ والقرات الأنغوستورا مقوية وعلاج ماثور للحمى في أمريكا الجنوبية. ويستخدم الأمازونيون المحليون النبتة كسم للسماك. وقد استخدمت الأنغوستورا كمصدر للمواد المرّة، لكنها لم تعد مكوّناً في المزيج المنكه الذي يحمل اسمها. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الأنغوستورا مرّة قوية ذات خصائص مقوية، وهي تنبه المعدة والسبيل الهضمي ككل. كما أنها مضادة للتشنج ويقال إنها تعمل على الأعصاب الشوكية وتفيد في الحالات الشللية. وتغطي الأنغوستورا الضعف الهضم وتعتبر قيمة كعلاج للإسهال والزحار. وتستخدم أحياناً في أمريكا الجنوبية كبديل للكين (Cinchona spp. ص 79) للسيطرة على الحميات.

الغاليون الأبيض، حشيشة الأفعى *Galium aparine* (Rubiaceae) Cleavers, Goose Grass

الوصف نبتة حولية منتشرة مربعة الساق تعلو 1.2 متر، لها دورات من الأوراق الرمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وثمر دائري صغير أخضر ذو أشراك معقوفة.



أجزاء هوائية مجففة

المنبت والزراعة الغاليون الأبيض شائع في أوروبا وأمريكا الشمالية وكثير من المناطق المعتدلة الأخرى. بما في ذلك أستراليا، ينمو بوفرة في الحدائق وعلى جوانب الطرق وفي الأسيجة الشجرية. ويجمع عندما يوشك على الإزهار في أواخر الربيع. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغاليون الأبيض إيريوديدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وحموض متعددة الفينوليك وأنتراكينونات (في الجذر فحسب) والكانات وفلافونيات وحموض تنيك، والأسبرولوزيد ملين معتدل.

التاريخ والقرات يشير الاسم cleavers إلى قدرة النبتة على التعلّق بالفراء أو الثياب. وقد اعتبر الطبيب الإغريقي دسغوريدس في القرن النيلاوي الأول أنه مفيد من أجل القعب ووصف كيف يستخدم الرعاة السوق لصنع مصافٍ للحليب.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأبيض مدرّج للبول، وغالباً ما يستخدم للأمراض الجلدية مثل المَث (سيلان دهني تقشري) والأكزيمة والصّداف

psoriasis، ولتورّم الغدد اللمفية وكمعيل عام لإزالة السموم في الأمراض الخطيرة مثل السرطان ومن الشائع تحضير النبتة على شكل نقيع، لكن لحالات مثل السرطان يفضل تناوله كعصير، وهو مدرّج قوي للبول. ويؤخذ العصير والنقيع أيضاً لحصى الكلى وغيرها من المشكلات البولية.

الأبحاث وفقاً لبحت فرنسي (1947)، ظهر أن مستخلصاً ما من النبتة يخفّض ضغط الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الغاليون المكسيكي (*G. orizabense*) من قبل شعب المازاتك Mazatec لعلاج الطفيليات المعوية وتفريخ الحمى. ويستخدم الغاليون النيوزيلندي (*G. umbrosum*) لعلاج السيلان. انظر أيضاً الغاليون الأصفر (*G. verum*) المدخل التالي.

الغاليون الأصفر، الغاليون الحقيقي *Galium verum* (Rubiaceae) Lady's Bedstraw

الوصف نبتة معمرة متسلقة قصيرة تعلو 80 سم. لها دورات من الأوراق الخضراء الداكنة وحزم من الأزهار الصفراء الزاهية شديدة الصغر.

المنبت والزراعة يوجد الغاليون الأصفر في أوروبا وغربي آسيا، كما أنه وُطن في أمريكا الشمالية. يزدهر في السروج الجافة والأسيجة الشجرية وفي الأماكن الموحدة على جوانب الطرقات. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الغاليون الأصفر على إيريدييدات (بما في ذلك الأسبرولوزيد) وفلافونيات وأنتراكينونات والكانات.

التاريخ والقرات يُشتق الاسم الانكليزي لهذه العشبة للزكية الرائحة من استخدامها الماثور كحشوة للفراش. وفي العصور الوسطى، استُخدمت كعشبة بكاسية، للأرضيات. الغاليون الأصفر يخش الحثيب ويعطي لوناً أصفر للجنج المنج من الخثارة. وفي كتاب الأعشاب الإيرلندي (1735)، يقول كيوج K'Eogh عندما توضع الأزهار المسحوقة على الحروق، تلطف الالتهاب، وعندما توضع على الجروح تلامها.

الأفعال والاستخدامات الطبية الغاليون الأصفر علاج من المذاق قليلاً يستخدم بشكل رئيسي مدرّج للبول وللمشكلات الجلدية. وعلى غرار قريبه الغاليون الأبيض (*G. aparine*)، انظر المدخل السابق، تعطي العشبة لحصى الكلى وحصى المثانة وغيرها من الحالات البولية بما في ذلك التهاب المثانة. ويستخدم بين الحين والآخر كوسيلة لتفريخ المشكلات الجلدية المزمنة مثل الصّداف، لكن الغاليون الأبيض أفضل عموماً لهذه الحالة. والغاليون الأصفر شهرة قديمة العهد، وبخاصة في فرنسا، باعتباره علاجاً فينماً للصرع، رغم أنه نادراً ما يُستخدم لهذه الغاية اليوم. **الأنواع ذات الصلة** يعتبر الغاليون (*G. elatum*) علاجاً للصرع في فرنسا. (انظر أيضاً الغاليون الأبيض *G. aparine*) (أعلاه)

على شكل مروح أو مرهم العضلات أو الأربطة أو المفاصل الملتهبة أو المتورمة أو المتقرحة، ويمكن أن تكون قيمة في علاج الحالات العصبية مثل عرق النسا (وهو ألم ينشأ من الضغط على عصب في أسفل الصلب) وآلم ثلاثي التوائم (آلم يصيب عصب الوجه). ويستخدم الزيت أحياناً لعلاج التهاب الجلد *cellulitis*، وهو عدوى جرثومية تسبب في التهاب الجلد. ويأكل شعب الإنويت Inuit في لابرادور وغيره من الشعوب المحلية العنبات نيئة ويستخدم الأوراق لعلاج الصداغ والعضلات المؤلمة والتهاب الحلق. **تنبيهات** يجب ألا يتناول من لديه حساسية للأسبرين الغلطارية المسطحة داخلياً، ويجب ألا يؤخذ زيت الغلطارية المسطحة داخلياً أي يوضع (حتى مخففاً) على جلد الأطفال دون 12 عاماً إلا بإشراف اختصاصي.

الجيليديوم، الأعرة

Gelidium amansii (Rhodophyceae)
Agar

الوصف عشب بحري ذات أشرطة كمدة بنية إلى حمراء متعددة الفروع وسعات يصل طولها إلى متر، لها ثمرة كروية تظهر في أواخر الخريف أو في الشتاء. **المنبت والزراعة** الجيليديوم موطنه سواحل الصين واليابان على المحيط الهادئ وساحل جنوب إفريقيا. تنمو حتى عمق 30 متراً تحت سطح البحر. يجمع الحصادون المتاجرون هذه الثبته عن الضفاف والصخور. تغطي العشب المنظقة، بعد سلقها مع حمض الكبريتيك لمدة 6 ساعات، الأعرة التي تجمد لتشكل هلاماً. ويُنتج نحو 6500 طن من الأعرة المعالجة كل عام.

الجزء المستخدم مستخلص العشب البحرية (الأعرة).

المكونات تحتوي الأعرة على متعددات سكريد، لاسيما الأغروز والأغرويكيتين (ما يصل إلى 90%)، وهما لزجان جداً.

التاريخ والتراث يشيع استخدام الجيليديوم كعامل تكثيف أثناء تحضير الطعام، لكن أكثر استخداماته انتشاراً هي في البحث العلمي، حيث يستخدم كمستثبات لزراعة العضويات المجهرية في أطباق بيري Petri dishes، ويعني اسم الثبته الياباني «الطقس اليا» ومرد ذلك إلى أن العشب البحرية كانت تجنى أثناء أشهر الشتاء، لأن التجميد وإذابة الجليد كانا ضروريين في عملية الصنعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية

الجيليديوم غني ويحتوي على مقادير كبيرة من اللثا، على غرار معظم الأعشاب البحرية. يستخدم طبياً بشكل رئيسي كملين كئلي وفي الأمعاء، يمتص الجيليديوم الماء وينتفخ ما ينبه نشاط الأمعاء وما يلي ذلك من طرح للبراز.

الأنواع ذات الصلة الجيليديوم (*G. amansii*) هو النوع الرئيسي المنتج للأعرة، لكن الجيليديوم الغضروفي (*G. cartilagineum*)، الموجود على ساحل المحيط الهادئ لأمريكا الشمالية، وغيره من الأنواع الوثيقة الصلة حول العالم، تستخدم كمصادر بديلة.

thumbergia لتفريح الإمساك.

تنبيه لا تؤخذ الغاردينية الياسمينية عند الإصابة بالإسهال.

الكشيت المفصص، الغلطارية المسطحة *Gaultheria procumbens* (Ericaceae) Wintergreen

الوصف جنبية عطرية منخفضة تعلو 15 سم، لها أوراق بيضوية لحمية وأزهار صغيرة بيضاء أو قرنفلية باهتة جرسية الشكل وثمر أحمر متوفخ. **المنبت والزراعة** الغلطارية المسطحة موطنها أمريكا الشمالية. وتوجد في الأحراج والمناطق الجبلية المكشوفة. تجمع الأوراق والثمر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والثمر والزيت العطري.

المكونات تحتوي الغلطارية المسطحة على

فيتولات (بما في ذلك الغلطارين وحمض الساليسيليك) و 0.8% من الزيت الطيار (يصل إلى 98% من سالييلات الميثيل) ولثا وراتنج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كانت الغلطارية المسطحة مشهورة عند الأميركيين المحليين الذين استخدموها لعلاج ألم الظهر والرتبة (الروماتيزم) والحمى والصداغ والتهاب الحلق وكثير من الحالات. وقد مزجها صاموئيل طومسون، مؤسس حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، مع الشوكران (*Conium maculatum*)، ص 192) لعلاج احتباس السوائل الشديد، واستخدمت الأوراق بديلاً للشاي (*Camellia sinensis*)، ص 179).

الأفعال والاستخدامات الطبية الغلطارية المسطحة عضادة قوية للالتهاب ومطهرة وملطفة للجهاز الهضمي. وهي علاج فعال للمشكلات الرئوية ومشكلات التهاب المفاصل، وعندما تؤخذ بمثابة شاي تفرج انتفاخ البطن والمغص. ويفرّج الزيت العطري



الغلطارية المسطحة يُصنع منها مروح قعّال للمفاصل والمفاصل المتقرحة

الغاردينية الياسمينية، الغاردينية كبيرة الزهر *Gardenia jasminoides* syn. *G. augusta*, *G. florida* (Rubiaceae) Zhi Zi, Gardenia

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار، لها أوراق خضراء وأزهار مزدوجة عطرية وثمر أحمر إلى برتقالي.



الغاردينية الياسمينية تلعب دوراً هاماً في طب الأعشاب الصيني.

المنبت والزراعة الغاردينية الياسمينية موطنها المقاطعات الجنوبية الشرقية من الصين، وهي تفضل المناخات المدارية الرطبة. يُجمع الثمر عندما يصبح أصفر محمراً.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات تحتوي الغاردينية الياسمينية على زيت طيار وغازدينين وكروسين وجينيبيوزيد.

التاريخ والتراث تُستخدم الغاردينية الياسمينية في الطب الصيني منذ 2000 سنة على الأقل. وهي توفر زيتاً مطرياً هاماً يستخدم لتفكيك أنواع الشاي. وغالباً ما يُمزج الياسمين وبسك الروم مع الغاردينية الياسمينية في عطور الغاردينية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في تراث الأعشاب الصيني (ص 38-41)، تعتبر الغاردينية الياسمينية عشباً بارداً تستخدم في الغالب لتفريح الأعراض المصاحبة للحرارة. وتشمل هذه الأعراض الحمى والهيجية والتحمل والأرق والتبول المؤلم واليرقان. وتعالج العشب أيضاً التهاب المثانة والصداغ وصعوبة التنفس وهي ترفء الزيف وتؤخذ للرفع وللتزيف البولي والشرجي. وتمرّج الغاردينية الياسمينية مع بياض البيض وتوضع كمسحوق على الكدمات.

الأنواع ذات الصلة ثمرة الغاردينية (*G. campenulata*)، التي توجد في شمالي الهند، ضرورية تؤخذ لطرد الديدان. والغاردينية الصفحية (*G. guianensis*)، التي توجد في شرقي الهند، مطهرة ومهضمة. وتفرّج الغاردينية الأسترالية (*G. latifolia*) الصداغ. وتستخدم الغاردينية السنانية (*G.*

الغُرنوق المُلَطَّخ. إبرة الراعي المُلَطَّخَة

Geranium maculatum (Geraniaceae)
American Cranesbill

الوصف نبتة معمرة تعلو (60 سم). لها أوراق عميقة الشق وأزهار أرجوانية إلى قرنفلية وشعر يشبه المنقار. **المنشأ والزراعة** الغرنوق المُلَطَّخ موطنه أحرار شرقي أمريكا الوسطى ووسطها، يُستخرج الجذر في أوائل الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الجذر والأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الغُرنوق المُلَطَّخ على ما يصل إلى 30% من حموض التانيك.

التاريخ والتراث استخدمت الشعوب الأمريكية المحلية الغرنوق المُلَطَّخ لالتهاب الحلق وقرح الفم والثآليل المخموجة والسلاق الفموي، واستخدم المستوطنون الأوروبيون العشبة لاحقاً للإسهال والنزيف الداخلي والكوليرا والأمراض الزهرية. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الغرنوق المُلَطَّخ عميل قابض ومخدر يستخدم اليوم كما في الأزمنة السابقة، وغالباً ما توصف لامتلازمة الأمعاء الهيجية والبواسير، وكذلك لإرقاء الجروح. ويمكن أن تستخدم أيضاً لعلاج النزيف الحيضي الشديد وفرط التصريف المهبلي.

الأنواع ذات الصلة انظر الغرنوق العطر (*G. robertianum*).

تنبه يجب عدم أخذ الغرنوق المُلَطَّخ إلا لبضعة أسابيع كل مرة.

الغُرنوق العطر، إبرة الراعي

Geranium robertianum (Geraniaceae)
Herb Robert

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول قوية الرائحة تعلو 50 سم. لها أوراق خضراء إلى حمراء عميقة الشق وأزهار قرنفلية زاهية ومحفلات بذور مستديرة. **المنشأ والزراعة** الغرنوق العطر موطنه أوروبا وآسيا، وهو موطن في أمريكا الشمالية يُجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي الغرنوق العطر على حموض التانيك ومادة مرة (جيرانيين) وقليل من الزيت العطر وحمض السيتريك.

التاريخ والتراث رائحة الغرنوق العطر الكريهة أكسبته اسم «بوق المفتق» في أجزاء من إنكلترا.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الغرنوق العطر في طب الأعشاب الأوروبية المعاصر ويستخدم أحياناً بطريقة مماثلة لاستخدام الغرنوق المُلَطَّخ (*G. maculatum*)، المدخل السابق، وكقابض ومرقئ للجروح. وتطلب العشبة فحصاً أكثر دقة كعلاج، فهي بالنسبة لأحد المراجع فعالة أيضاً ضد

الأوراق

المنشأ والزراعة الجنطيانا الكبيرة الورق موطنها سنغوليا والمقاطعات الشمالية الشرقية من الصين. حيث يقطع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

التاريخ والتراث الجنطيانا الكبيرة الورق في إحدى 252 عشبة مدرجة في كتاب، تحفة المزارع الإلهية، وهو كتاب أعشاب طبية صيني كتب في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجنطيانا الكبيرة الورق عشبة شديدة المرارة، على غرار قريبها الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). ويشيع أخذها على شكل صبغة للتنبية الهضم وتبريد الجسم عموماً، وخلافاً للجنطيانا الصفراء، الجنطيانا الكبيرة الورق حريفة باعتدال لذا فإنها ملائمة لمجموعة مختلفة نوعاً ما من الأمراض. وفي طب الأعشاب الصيني، توصف لعلاج حالات، الريح - الرطوبة، مثل الحمى واليرقان والإمساك، الجفاف، وتستخدم عامة للمساعدة في دعم وظيفة الكبد والجهاز الهضمي. ولأن الجنطيانا الكبيرة الورق مضادة للالتهاب ومركبة معتدلة، توصف أيضاً لعلاج حالات، ثنية وحالات التهاب مفصل متبرعة.



الجنطيانا الكبيرة الورق تشترك في الخصائص المرة والمضادة للالتهاب مع قريبها الأوروبية الجنطيانا.

الأبحاث تشير الأبحاث في الصين إلى أن العشبة ذات تأثير صائد (مضاد حيوي) ومضاد للالتهاب.

الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع صيني آخر من الجنطيانا هو الجنطيانا الخشنة (*G. scabra*) بمثابة مر صرف. وهي تحض الإفرازات الهضمية وتعالج مجموعة من الأمراض المرتبطة بالكبد. وقد استخدمت الجنطيانا المكسيكية (*G. adnigens*) من قبل شعب المايا للتنبية المعدة وعلاج ألم المعدة. واستخدمت الجنطيانا الأمريكية (*G. andrewsii*) علاجاً للدغات الأفاعي ومراً صرناً. انظر أيضاً الفنتريون الصغير، *Erythraea yemamium* (ص 204).

الياسمين الأصفر

Gelsemium sempervirens (Loganiaceae)
Yellow Jasmine, Gelsemium

الوصف متسلقة خشبية دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق خضراء داكنة لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء البوقية العطرية.

المنشأ والزراعة الياسمين الأصفر موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأمريكا الوسطى، وهو يفضل المواقع الرطبة. يُقطع جذر التخميم في الخريف.

الجزء المستخدم جذر

التطعيم.

المكونات يحتوي الياسمين

الأصفر على فلوانيات الأندول

(بما في ذلك الجلسيمين

والجلسيدين)، وإيريدييدات

وكومارينات وحموض تانيك.

الفلوانيات سامة وتعمل مخدرة للجهاز العصبي المركزي.

التاريخ والتراث لم يتضح إذا ما كان الياسمين الأصفر مستخدماً في الطب الأمريكي المحلي أم لا، فهذه النبتة لم تستخدم بانتظام إلا في أواسط القرن التاسع عشر. وقد استخدمت أول الأمر من قبل الحركة العشبية الانتقائية، وبعد ذلك صارت دواءً رسمياً مدرجاً في دستور الأدوية الأمريكي بين عامي 1663 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية الياسمين

الأصفر عشبة قوية المفعول توصف بجرع صغيرة كمركب ومضاد للتشنج أكثر ما يشيع استخدامها للألم العصبي (ألم ينشأ عن تهيج العصب أو تلفه)، وغالباً ما يُعطى الياسمين الأصفر للألم العصبي الذي يصيب الوجه. وتوضع العشبة أيضاً خارجياً لعلاج الألم العصبي الوربي (ألم عصبي بين الأضلاع) وعرق النسا (ألم ناتج عن ضغط على عصب في أسفل الصلب)، وتستخدم حاصية الياسمين الأصفر المضادة للتشنج في علاج الشاهوق والربو. وتؤخذ العشبة أحياناً للشقيقة والأرق ومشكلات المعى، ولخفض ضغط الدم أيضاً. ويستخدم الياسمين الأصفر أيضاً في طب المعالجة المتكاملة.

تنبيهات الياسمين الأصفر نبتة شديدة السمية يجب أن لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الجنطيانا الكبيرة الورق

Gentiana macrophylla (Gentianaceae)
Qin Jiao

الوصف عشبة معمرة تعلو 70 سم. لها أوراق رمحية متقابلة وأزهار بنفسجية جرسية الشكل تبرز من أنباط

الصويا، الصوجا *Glycine max* (Leguminosae) Soya

الوصف شبة حولية تعلو مترين. لها أوراق ذات ثلاث ورقات وأزهار بيضاء أو أرجوانية وقرون فيها 4-2 حبوب.

المهنت والزراعة الصويا موطنها جنوبي غرب آسيا وتُزرع في المناطق المعتدلة الدافئة تجمع القرون عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة حبوب الفول والأرد.

المكونات يحتوي فول الصويا على البروتين وزيت ثابت وكولسترول وإيزوفلافونات وليسيثين وفيتامينات ومعادن، وتحاكي الكولسترول والإيزوفلافونات الإستروجين داخل الجسم.

التاريخ والتراث غذاء رئيسي في كثير من أنحاء آسيا، وقد أصبحت الصويا واحداً من أهم المحاصيل الغذائية في العالم.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن للصويا مفعولاً طليماً معتدلاً، فإنها تساعد في تنبيه دوران الدم وتعمل كمزيل عام للسموم، وفي الطب الصيني، يُعتقد أن الأرداك تفرّج حرارة الصيف والحمى.

السوس اللزج *Glycyrrhiza uralensis* syn. *G. viscida* (Leguminosae) Gan Cao

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً. لها جذور لينة وساق شعراء وعناقيد من الأزهار الأرجوانية وقرون مسطحة.

المهنت والزراعة ينمو السوس اللزج في الصين وبتغوليا وشرقي روسيا، يُقْلَع الجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذور.

المكونات يحتوي السوس اللزج على صابونيدات ثلاثية التربين (وبخاصة الفليسريدين وحمض الفليسريثينك) وفلافونيدات وإيزوفلافونيدات (بما في ذلك الليكويريتيجينين والليكوبريتين) والكلونيدات.

التاريخ والتراث يستخدم السوس اللزج في الصين منذ أكثر من 2000 سنة.

الأفعال والاستخدامات الطبية السوس اللزج هو أحد أهم الأعشاب الطبية في الصين، يستخدم «للتوفيق» بين الأعشاب المختلفة الموصوفة معاً، لكنه قيم أيضاً بمفرده، هو مقوٌ حلو المذاق ذو خصائص علاجية شبيهة بخصائص السوس (*G. glabra*)، ص (99)، يوصف لالتهاب الحلق والأذن والسعال وقروح الفم والقروح البهيمية والتهاب المعدة. كما يوصف لحالات نقص «الكي» (قوة الطاقة الحيوية) إذ إنه يحسن المقاومة والحيوية. ويزيل السوس اللزج سموم الجلد الملتهب.

تنبيهات لا يُؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، الاستخدام الطويل الأجل قد يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل. لا يؤخذ عن الإصابة بفقر الدم أو عند الحمل.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية، **المكونات** يحتوي اللابل الأرضي على تربينات أحادية نصفية وحموض تنيك وزيت طيار ومادة مرة (جليكومين) وصابونين ورائنج وحموض تنيك.

التاريخ والتراث كان اللابل الأرضي يستخدم لتنكيه وترويق الجعة، الشراب التقليدي عند الأنكلوساسكونيين. وكان يوصى به في العصور الوسطى للحصى، كما كان علاجاً شهيراً للسعال المزمن. وقد اعتبره العشاب جون جيرارد علاجاً قيماً للطنين.



اللابل الأرضي مفيد لكثير من اضطرابات الجهاز الهضمي

الأفعال والاستخدامات الطبية اللابل الأرضي مقوٌ ومدبر للبول ومضاد للنزلة. يستخدم لعلاج كثير من المشكلات المتعلقة بالأغشية المخاطية للأذن والأنف والحلق والجهاز الهضمي، ولأنه عشبة تُحتمل جيداً، يمكن إعطاؤه للأطفال لإزالة النزلة المتبقية وعلاج حالات مزمنة من الأذن المتضخمة، والتهاب الجيوب، وتفيد من هذا العلاج أيضاً مشكلات الحلق والصدر، وبخاصة تلك الناتجة عن فرط النزلة. كما أن اللابل الأرضي علاج قيم لالتهاب المعدة وعسر الهضم الحمضي، وتساعد طبيعته الرابطة في جبه الإسهال وتجنيف الإفرازات المائية والمخاطية. وكان اللابل الأرضي يستخدم للحؤول دون مرض الأسقربوط وكمقوٍ ربيعي، ويُعتبر مفيداً لاضطرابات الكلى.

قروح المعدة والتهاب الرحم ويحتمل أن تفيد كعلاج للسرطان.

الزؤفا العملاقة *Geum urbanum* (Rosaceae) Avens

الوصف شبة معمرة زخية تعلو 60 سم. لها سوق مجذولة وأوراق مركبة وأزهار صغيرة صفراء خماسية البتلات وثمرات منطاة بالخطاطيف.

المهنت والزراعة الزؤفا العملاقة موطنها أوروبا وأواسط آسيا، وهي شبة شائكة على الطرقات. يقلع الجذر في الربيع وتُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي الزؤفا العملاقة على غليكوزيدات الفينوليك (بما في ذلك اليوجينول) وحموض التنيك وزيت طيار وربما أحد لاكتونات التربينات الأحادية نصفية (سبسين).

التاريخ والتراث كانت الزؤفا العملاقة تعرف في السابق بالعشبة المباركة وتعزى إليها قدرات سحرية هامة في العصور الوسطى. ووفقاً للتراث المأثور، يجب قلع الجذر في 25 آذار/ مارس وقد وصف العشاب نيكولاس كليبير، الذي كتب سنة 1652، الزؤفا العملاقة بأنها «مفيدة لأمراض الصدر أو الشدي والآلام وغرر الجانبيين، ولطرد الإخلاط الفظة من البطن والمعدة»، وقد استخدم الجذر في الماضي كمرَكِّب لطيف ولخفض الحمى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزؤفا العملاقة عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي للمشكلات التي تصيب الفم والحلق والسبيل المعدي المعوي. كما أنها تشبه اللثة الطرية وتلأم قروح الفم، ويُصنع منها سوائل غرغرة مفيدة لعداوي البلعوم والحنجرة، وتُخفّض تهيج المعدة والمعى، ويمكن أن تؤخذ للقروح البهيمية ومتلازمة الأمعاء الهيجية والإسهال والزحار وتستخدم الزؤفا العملاقة في دهون أو مرهم كعلاج لطيف للبواسير. ويمكن أن تستخدم العشبة أيضاً كمنظف لعلاج فرط التصريف المهبلي. وتشتهر الزؤفا بأن لها مفعولاً لطيفاً من نوع الكينين لخفض الحمى.

اللابل الأرضي، الكفنة الهدادة *Glechoma hederaceae* syn. *Nepeta glechoma* (Labiatae) Ground Ivy

الوصف عشبة معمرة زاحفة تعلو 15 سم. لها عدادات طويلة متجدرة وأوراق محززة كلوية الشكل وأزهار زرقاء إلى أرجوانية في دوائر.

المهنت والزراعة اللابل الأرضي موطنه أوروبا وغربي آسيا، ويتوطن اليوم في المناطق المعتدلة الأخرى، بما في ذلك أميركا الشمالية. يزدهر بجوار الأخراج وعلى طول العفريات والأسيجة، يُجمع في الصيف.

كرسفية المنافع**Gnaphalium uliginosum (Compositae)**
March Cudweed

الوصف نبتة حولية تملأ 20 سم. لها أوراق رفيعة رمادية إلى فضية ورؤوسات زهرية صغيرة صفراء.

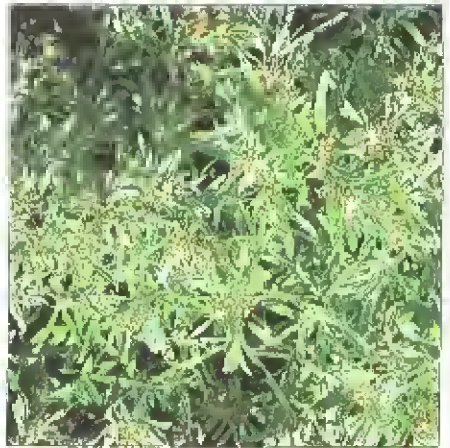
المنبت والزراعة كرسفية المنافع موطنها أوروبا والقرقاز وغربي آسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية. تفضل المناطق الرطبة وتُجمع في الصيف عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كرسفية المنافع على زيت طيار وحموض شوك.

الأفعال والاستخدامات الطبية لكرسفية المنافع خصائص قابضة ومطهرة ومضادة للزلة رغم قلة استخدامها طبياً اليوم. في طب الأعشاب البريطاني، تؤخذ أحياناً لالتهاب البلوزتين والتهاب الحلق واليعة وللنزلة في الحلق والممرات الأنفية والجيوب، وتستخدم كرسفية المنافع في روسيا لخفض ضغط الدم، ويُعتقد أنها مضادة للاكتئاب ومقوية للباه.

الأنواع ذات الصلة يستخدم نوع أوروبي آخر وهو الكرسفية الثنائية المسكن (*G. dioicum*) كإبريق ولعلاج مشكلات الرئة. وكانت الكرسفية الكثيرة الرؤوس (*G. polycephalum*)، وهي نبتة وثيقة الصلة مصدرها أميركا الشمالية، تستخدم لعلاج النزلة التنفسية والمعوية، وكانت توضع كلبخة للكدمات. وتعتبر الكرسفية النخروبية (*G. kerriense*) وموطنها نيوزيلندا، علاجاً للكدمات.



كرسفية المنافع ينمو وجودها في المناطق الرطبة وأميركا الشمالية وآسيا

القطن الحشيشي**Gossypium herbaceum (Malvaceae)**
Cotton

الوصف نبتة ثنائية الحول أو معمرة تعلو 2.5 متر. لها أوراق مفصصة وأزهار كبيرة بيضاء أو قرنفلية ومحفظات بذور تحيط بها وخصل بيضاء زغبية.

المنبت والزراعة القطن الحشيشي موطنه شبه

القارة الهندية وشبه الجزيرة العربية، وهو يزدهر في المناخات المعتدلة الدافئة والمدارية. ويزرع على نطاق واسع من أجل ليفه، تجلّى جذور النبتة وبذورها في الخريف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر وزيت البذور.

المكونات يحتوي لحاء جذر القطن الحشيشي على الغوسيبول (وهو أحد التربينات الأحادية النصفية) والفلافونيات، ويحتوي زيت البذور على زيت ثابت يضم 2% من الغوسيبول، وفلافونيات يُسبب الغوسيبول العقم عند الرجال.

التاريخ والتراث زرع القطن الحشيشي في الهند والشرق الأوسط منذ أقدم الأزمنة من أجل ليفه وخصائصه الطبية. وتحظى النبتة بتقدير خاص لغدورها على الحدّ على الحوض، وقد اكتُشف مفعول زيت بذور القطن المانع للحمل عند الرجال في الصين عندما أصيب الرجال بالعمق بعد أكل طعام مطبوخ به.

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما يستخدم لحاء جذور القطن الحشيشي طبياً اليوم. وقد استخدم في السابق بديلاً للإبريق (*Claviceps purpurea*)، المشية الحائكة على الوضع واسعة الاستخدام، ولحاء جذور القطن الحشيشي اللطيف مفعولاً وأكثر أماناً بينه انقباضات الرحم ويسرع الولادة الصعبة. كما أنه يحض على الإجهاض أو بدء الحيض ويخفض التدفق الحيضي. ويحضر لحاء جذور القطن الحشيشي الدم على التخثر وعلى درج حليب الصدر. ويستخدم زيت بذور القطن لعلاج النزيف الحيضي الشديد والانتباذ البطاني الرحمي (*endometriosis*).

الأبحاث تسبب بذور القطن وزيت البذور العقم عند الرجال، وقد أُختبرت كمانع للحمل يأخذه الرجال في الصين. يُسبب زيت بذور القطن تنكس الخلايا المنتجة للمني إلى جانب خفض عدد النطاف.

الأنواع ذات الصلة استخدم القطن الأميركي (*G. hirsutum*) كنبته طبية على نطاق واسع من قبل شعبي المايا والأزتيك، كما زرع من أجل ليفه، وقد حمل كولومبوس عينات من هذا النوع عند عودته إلى أوروبا من رحلته الأولى، واستخدم الشعب الأميركي المحلي اللحاء لتخفيف ألم الولادة، وفي القرن التاسع عشر استخدم حائلاً على الحيض والإجهاض.

تنبيهات لحاء جذور القطن الحشيشي وزيت بذوره قد يكونان سامّين ويجب عدم استخدامهما إلا بإشراف اختصاصي، لا يستخدم أثناء الحمل.

الغرنديلية القاسية**Grindelia camporum syn.**
G. robusta var. rigida (Compositae)
Gumplant

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق مثلثة وأزهار برتقالية إلى صفراء من نوع الأقحوان.

المنبت والزراعة الغرنديلية القاسية موطنها جنوبي

غرب الولايات المتحدة والمكسيك، تنمو في التربة القاحلة والساحلة، تُجنى في أواخر الصيف عندما تُزهر.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي الغرنديلية القاسية على ثنائيات التربين (بما في ذلك حمض الغرنديليك) وراتينجات وفلافونيات.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الغرنديلية القاسية لعلاج المشكلات القصبية والإصابات الجلدية مثل ردود الفعل على اللبلاب السام، ولم يفر الممارسون المستحدثون قيمة النبتة الطبية حتى منتصف القرن التاسع عشر. وقد اعتُرف بالغرنديلية القاسية رسمياً في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1882 و 1926

الأفعال والاستخدامات الطبية الغرنديلية القاسية علاج للربو القصبي والحالات التي يعيق فيها بلغم المجاري الهوائية التنفس. وهي مضادة للتشنج ومقشعة تساعد في ترخية عضلات الممرات القصبية الصغيرة وإزالة البلغم المصنق. ويُعتقد أيضاً أنها تزيل تحسّن التهابات القصبية في الشجرة القصبية وتبطل سرعة القلب، ما يؤدي إلى تسهيل التنفس. وتؤخذ الغرنديلية القاسية أيضاً لالتهاب القصبات والنفخ وإزالة النزلة في الحلق والأنف، وقد استخدمت في علاج الشاهوق وحمى الكلا والتهاب المثانة، وتوضع خارجياً لتسريع شفاء نهيج الجلد وحرقه.

الأنواع ذات الصلة الغرنديلية الخشنة (*G. squarrosa*)، وهي نوع أميركي شمالي يستخدم بشكل متبادل مع الغرنديلية القاسية، استخدمها الأميركيون المحليون لعلاج المشكلات التنفسية مثل الزكام والسعال والتدخين (السل).

تنبيهات الغرنديلية القاسية سامة بجرعات مفرطة. لا تؤخذ عند الإصابة بمشكلات الكلى أو القلب.

عود الأنبياء**Guaiacum officinale (Zygophyllaceae)**
Lignum Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق بيضوية صغيرة وأزهار نجمية زرقاء غامقة ومحفظات بذور قلبية الشكل.

المنبت والزراعة عود الأنبياء موطنه أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي، وينمو في الغابات المطيرة المدارية تقطع الشجرة من أجل خشبها، ويُستخرج الراتنج من خشب القلب.

الأجزاء المستخدمة الخشب والراتنج.

المكونات يحتوي عود الأنبياء على لينينات (فوروغواياسيديين وغواياسين وغيرها)، و 18-25% من الراتنج وفانيلين ومربينات.

التاريخ والتراث في سنة 1519، قبل إن أولريش فون هاتن Ulrich von Hutten، وهو كاتب ألماني

لزيوت شسيع وضعه على الاضطرابات الجلدية بمختلف أنواعها

الخربق الأسود

Helleborus niger (Ranunculaceae)
Black Hellebore, Christmas Rose

الوصف شبة معمرة دائمة الخضرة تملو 30 سم. لها أوراق قاعدية جلدية وأزهار كبيرة قرنفلية أو أرجوانية أو بيضاء.

المنبت والزراعة الخربق الأسود موطنه أوروبا، وينمو في البرية في جنوبي أوروبا ووسطها وفي تركيا. كما يزرع على نطاق واسع كنبهة للحدائق. تُقطف الأوراق في الصيف ويُكلى الجذر والجزء الموجود في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذور والجزر والأوراق. **المكونات** يحتوي الخربق الأسود على غليكوزيدات قلبية (هلبورين وهلبوروسين وهلبرين)، ولهذه المواد مفعول مماثل لمفعول الغليكوزيدات الموجودة في الديجيتال الأرجواني، ص 199

التاريخ والشراف زعم الصوُرخ الطبيعى بليخوس (79-23 م) أن الخربق الأبيض استخدم لعلاج الحالات العقلية في وقت مبكر يرجع إلى 1400 قبل الميلاد. فقد اعتقد أن النبتة تظرد المرأة السوداء التي تسبب الجنون وفقاً لنظرية الأخطا الأربعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأسود الحريف سامٌ عندما لا يؤخذ بجرعات صغيرة، له خصائص مُسهلة ومقوية للقلب. في القرن العشرين بدأ استخدام الغليكوزيدات القلبية الموجودة في الأوراق كمنبه للقلب عند الشيوخ. واستعملت النبتة أيضاً لتنبيه دورات الحيض المتأخرة. لكن الخربق الأسود يُعتبر اليوم قوياً جداً يصعب استخدامه بأمان. تنبيه الخربق الأسود سامٌ جداً لا يُستخدم في كل الظروف.



الخربق الأسود نبتة قوية البنفول استعملت سابقاً لخصائصها المقوية للقلب.

المنبت والزراعة الكوسيلانا موطنها شرقي جبال الإندين. ويُجمع اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء

المكونات تحتوي الكوسيلانا على بيتا

السينوسينيرول، وربما على راتينجات أيضاً، وزيت ثابت وفلانوئي وغلبيكوزيد.

التاريخ والشراف استخدمت الكوسيلانا كمقوى في الطب الكاريبي والأميركي الجنوبي الماثور، ربما لعدة قرون. وقد أدخلت النبتة إلى الطب الغربي على يدي هـ. روسبي H.H. Rusby الذي جمع عينات منها في بوليفيا في سنة 1886.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الكوسيلانا في مزائج السعال، إذ إنها مقشع أكثر قوة من عرق الذهب المخزني (*Cephaelis ipecacuanha*)، ص 184). وتؤخذ الكوسيلانا كعلاج للسعال وفرط إنتاج المخاط في الحلق والصدر والتهاب القصبات. وتحت النبتة على القيء إذا أخذت بجرعات عالية. **تنبيه** لا تستخدم الكوسيلانا إلا بإشراف اختصاصي.

الهارونغا

Haronga madagascariensis
(Cuttiferae)
Haronga

الوصف شجرة صغيرة دائمة الخضرة تملو 8 أمتار. لها أوراق منقط بالأسود ظاهراً أخضر غامق بني محمر أشعث، وغناقيد من الأزهار بلون الصند.

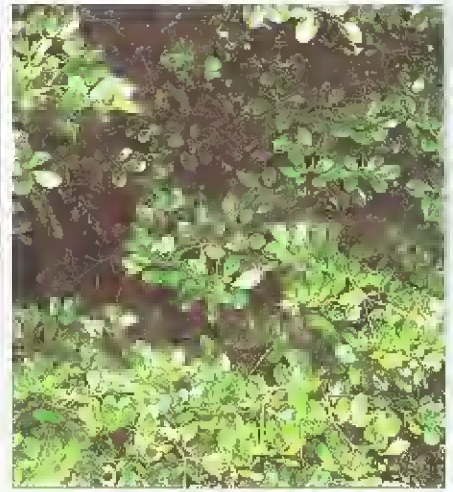
المنبت والزراعة الهارونغا موطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، وتتم في المناطق المدارية بتجبع الأوراق واللحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق واللحاء.

المكونات يحتوي لحاء الهارونغا على خضب الفينوليك وثلاثيات التربين وأنتراكينونات وحموض ثنبيك. وتحتوي الأوراق على خضب الفيتوليك وهابرسين وفلافونيات وحموض ثنبيك للهارسين الموجود أيضاً في حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104) خصائص مضادة للفيروسات ومضادة للاكتئاب.

التاريخ والشراف استخدم راتينج الهارونغا تقليدياً في إفريقيا لتثبيد رؤوس السهام على العيدين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتقد أن الهارونغا تنبه إفراز الصفراء، وتستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج عسر الهضم وضعف عمل البنكرياس وفي طب الأعشاب الإفريقي تستخدم الهارونغا بشكل رئيسي كقابض وملين معتدل وتُعطى أيضاً لشكاوي الجهاز الهضمي مثل الإسهال والحرار **الأنواع ذات الصلة** الهارونغا المدغشقية (*H. paniculata*)، وموطنها مدغشقر وشرقي إفريقيا، كما توجد في إفريقيا الوسطى أيضاً، تستخدم كمصدر



عود الأنبياء حشفي في الماضي يطلب عال في أوروبا كعلاج مزعوم للإفريقي

ساخر، شفا نفسه من الإفريقي (السفلس) بعد اقتبائه نظاماً غذائياً لمدة 40 يوماً يشتمل على الصوم والتعرق المفرط وشرب مغلي عود الأنبياء. وفي سنة 1526 كتب أوفيلدو Oviedo. وهو أقدم كتاب حوليات التاريخ الأميركي الطبيعى، قائلاً: إن هنود البحر الكاريبي يشفون أنفسهم بسهولة، من المرض الزمري بهذه النبتة. وقد اشتد الطلب على عود الأنبياء في أوروبا لبعض الوقت، لكن شهرته اضمحلت ببطء إذ اعتُبر أن استخدامه كعلاج للإفريقي خدعة طويلة الأمد. لكن يمكن أن يكون للعشبة بعض التأثير إذا أخذت مع نظام علاج طبيعي مكثف

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم عود الأنبياء في أوروبا، وبخاصة بريطانيا، كعلاج لحالات التهاب المفصل والحالات الرثيئة، وله خصائص مضادة للالتهاب تساعد في خفض ألم المفاصل وتورمها. وهو أيضاً مدر للبول وملين ومضد على التعرق ويسرع إزالة السموم، ما يجعله مفيداً في علاج النقرس gout. شسيع استخدام صيغة عود الأنبياء كخفيف احتكاكي للمناطق الرثيئة، ويمكن وضع قطعة مبللة بالراتينج على السن المؤلمة، ويعمل مغلي عيدان الخشب كمخدر موضعي ويستخدم كعلاج للمفاصل الرثيئة ويثور الحلا herpes.

الأنواع ذات الصلة خشب القديسين (*G. sanctum*) الذي ينمو في أميركا الوسطى وبعض أنحاء فلوريدا وخشب المكاريت (*G. coultteri*) ذو الموطن المكسيكي، يُستخدمان بطريقة مماثلة لاستخدام عود الأنبياء. **تنبيه** عود الأنبياء يخضع لقيود قانونية في بعض البلدان.

الكوسيلانا

Guarea rusbyi (Meliaceae)
Cocillana

الوصف شجرة دائمة الخضرة ذات لحاء رمادي باهت وأوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى خضراء.

النومان الأمرد، حشيشة القتق المرءاء *Herniaria glabra* (Caryophyllaceae) Rupturewort

الوصف نبتة حولية أو معمرة تنبت على الأرض لها أوراق بيضوية خضراء زاهية وعناقيد من الأزهار الخضراء.

المصنبت والزراعة يوجد النومان الأمرد في كل أنحاء أوروبا وغربي آسيا. ويزدهر في المناطق القاحلة في التربة الجيرية والرملية. يُجمع عندما يزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي النومان الأمرد على كومارينات (بما في ذلك 3% من الهيرنيارين والسكوبوليتين) وفلافونيات وحموض الفينوليك وصابونينات.

التاريخ والتراث ذكر النومان الأمرد لأول مرة في كتب الأعشاب الطبية الأوروبية. ويشير اسم جنسها *Herniaria* إلى قدرتها المشهورة على شفاء الفتوق.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى النومان الأمرد بتقدير كعشبة مدرة للبول بشكل رئيسي. وتعالج النخبة انغصص المشكلات البولية مثل التهاب المثانة والمثانة الهیوجة وحصى الكلى. وهي أيضاً قابضة استخدمت كلبخة لتسريع الشفاء الفروح ويبدو أن للنخبة بأكملها تأثير مقصاد للتشنج في السانة.

الهيراسيوم الأزغب

Hieracium pilosella syn.
Pilosella officinarum (Compositae)
Mouse-Ear Hawkweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 20 سم وتنمو من وردية من الأوراق القاعدية. تحمل السوق رؤوسات زهرية وحيدة صفراء زاهية.

المصنبت والزراعة الهيراسيوم الأزغب شائع في كثير من أنحاء أوروبا والمناطق المعتدلة من آسيا. وقد توطن في أميركا الشمالية. ينمو في المراعي الجافة وفي التربة الرملية. يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الهيراسيوم الأزغب على كومارين (أميليفيرون) وفلافونيات وحمض الكافنيك. ويعتقد أنه مضاد معتدل للفطر.

التاريخ والتراث استخدم الهيراسيوم الأزغب بكثرة منذ العصور الوسطى. ويرجّز كيوج K'Eogh في كتاب الإبرلندي (1735) فوائد الطبية: «مفيد ضد بسق الدم وكل أنواع الجريان والسعال وقروح الرثثين والغم والعينين والحلا النطاقي ashingles».

الأفعال والاستخدامات الطبية يرخي الهيراسيوم الأزغب عضلات الأنابيب القصية وينبّه منعكس السعال ويخفّض إنتاج النزلة. وهذا المزيج من الأفعال يجعل العشبة فعالة ضد كل أنواع المشكلات

التنفسية. بما في ذلك الربو والأزيز والشاهوق والتهاب القصبات وغير ذلك من السعال المزمن والمحتقن، ويساعد تأثير الهيراسيوم الأزغب القابض والمدرّ للبول في مواجهة إنتاج النزلة في كل أنحاء الجهاز التنفسي أحياناً. وتستخدم العشبة للسيطرة على النزيف الحيضي الشديد ولتلطيف لفظ الدم بالسعال. ويمكن أن توضع كلبخة للألم الجراح.

الغاسول الرومي

Hippophae rhamnoides (Elaegnaceae)
Sea Buckthorn

الوصف جنبة شائكة معبلة تعلو 5 أمتار. لها أوراق فضية رفيعة وأزهار أنثوية وذكرية وعناقيد من العنبات البرتقالية إلى بنية.

المصنبت والزراعة الغاسول الرومي موطنه أوروبا وآسيا، وينمو بشكل رئيسي في المناطق الساحلية الرملية. تُجنى العنبات في الصيف.

الأجزاء المستخدمة العنبات.

المكونات تحتوي الشرة على فلافونيات وحموض الفاكهة وفيتامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الغاسول الرومي غنية بالفيتامين C. وقد استخدمت بشكل رئيسي للمساعدة في تحسين مقاومة العدوى. وهي قابضة باعتدال. وقد استخدم مغليها كغسول لعلاج تهيج الجلد والطفح.

التاريخ والتراث من الماثور أن السيبيريين والتتار كانوا يأكلون العنبات مع الحليب والجبن، كما أنهم استخدموها لصنع هلام لذيذ المذاق.



الغاسول الرومي مميّز بسرقة الشائكة وأوراقه الفضية الرفيعة. وتساعد العنبات في تحسين مقاومة الجسم للهوى.

الشعير

Hordeum distichon (Gramineae)
Barley

الوصف عشبة حولية تعلو نحو متر واحد لها ساق منتصبة مجوّفة وأوراق رمحية وسنابل تحمل صغف من الحبوب وشعرات شوكية طويلة.

المصنبت والزراعة يُزرع الشعير في المناطق المعتدلة من العالم. ويُحصّد عندما ينضج الحبوب.

الشعير يؤكل منذ
الآزمنة النيوليتية

الأجزاء

المستخدمة

الحبوب

المكونات

الشعير على بروتينات وسكريات ونشاء ودهون وفيتامينات B. وتحوي النبتة الصغيرة أيضاً على قلوئيات الهوردنين والفارمين.

التاريخ والتراث

الشعير من آلاف السنين، وقد أوصى به دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) «لإضعاف وكبح كل الإخلاط الحادة والدقيقة والتهابات الحلق وقروحه».

الأفعال والاستخدامات الطبية

الشعير غذاء ممتاز للنقاهة على شكل عصيدة أو ماء شعير، وهو يلطّف الحلق ويوفّر مواد مغذية يسهل تمثيلها ويمكن أيضاً أن يؤخذ لإزالة النزلة. خاصيته المطرية تلطف التهاب المعى والسبيل البولي. ويساعد الشعير في هضم الحليب ويُعطى للرضع للحؤول دون تكوّن ختارات داخل المعدة. ويشيع إعطاؤه إلى الأطفال الذين يعانون من عداوى ثانوية أو الإسهال، ويوصى به على وجه الخصوص كعلاج للحالات الحمّية. وعندما تصنّف من الشعير لبخة يكون علاجاً فعالاً لتلطيف وخفض الالتهاب في القروح والتورّمات.

الأبحاث توحى الأبحاث الصينية بأن الشعير قد يكون مساعداً في علاج التهاب الكبد. وأشارت اختبارات أجريت في أمكنة أخرى في أوائل التسعينيات إلى أن الشعير قد يساعد في السيطرة على الداء السكري وأن نخالة الشعير قد يكون لها تأثير في خفض الكوليسترول وفي الحؤول دون سرطان المعى.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشعير الشائع (*H. vulgare*) في طب الأعشاب الصيني لتقوية الهضم ويُعتقد أيضاً أنه يخفّض من حليب الثدي.

البَنَجُ الأسود

Hyoscyamus niger (Solanaceae)
Henbane

الوصف عشبة حولية أو شتائية حول تلحو مترًا. لها أوراق رقيقة مفصصة قليلاً وأزهار جرسية صفراء باهتة ذات عروق أرجوانية.

التسمية والزراعة البنج الأسود موطنه غربي آسيا وجنوبي أوروبا. ويوجد اليوم في كثير من أنحاء غربي أوروبا ووسطها وأمريكا الشمالية والجنوبية. يُزرع لاستخداماته الدوائية في أنحاء من أوروبا بما في ذلك انكلترا. وفي أمريكا الشمالية. تُكطف الأوراق والأزهار فور إزهار النبات في السنة الأولى من النوع الحولي وفي السنة الثانية من النوع ثنائي الحول.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والبرؤوس المزمرة. **المكونات** يحتوي البنج الأسود على 0.045-0.14 من قلوانيات التربان، وبخاصة الهوسكيامين والهوسين. وهما موجودان في أعضاء أخرى من فصيلة البنجيات *Solanaceae*، لكن محتوى البنج الأسود الأكثر ارتفاعاً من الهوسين يجعله مفعولاً مركباً بشكل خاص أكبر من مفعول قريبته الداتورة الشائكة (*Datura stramonium*) (ص 198) وست الحس (*Atropa belladonna*) (ص 66).

التاريخ والتراث استخدم البنج الأسود كعشبة طبية منذ آلاف السنين. وتشير الروايات البابلية وبردية إيبرس Ebers المصرية (نحو 1500 ق.م.) إلى أن البنج الأسود كان يدخل لتفريح ألم الأسنان. وفي الأسطورة الإغريقية، كان الموتى يزفون بالبنج الأسود عندما يصلون إلى حارس Hades. وقد أوصى دسقوريدس الذي كتب في القرن الأول الميلادي بالبنج الأسود لعلاج الإرق والسعال والزلة والنفيس الحيفي الشديد وآلم العين والنقرس وكمفرج عام للألم ونصح باستخدام العشبة خلال عام لأنها تتدهور.

البنج الأسود له أزهار مميّزة صفراء ذات عروق أرجوانية. وقد استخدمت النبتة في الأزمنة الكلاسيكية كمسكن عام.

الكويّة المشجرة

Hydrangea arborescens (Hydrangeaceae)
Wild Hydrangea

الوصف جنبية معيلة ذات ساق خشبية تلحو نحو 3 أمتار. لها أوراق بيضوية وعناقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.

المنبت والزراعة الكويّة المشجرة موطنها شرقي الولايات المتحدة من نيويورك إلى فلوريدا، تنمو في الأراج وعلى ضفاف الأنهار يُقَلع الجذر في الخريف، الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الكويّة المشجرة تحتوي على فلافونيات وغليكوزيد سيانوجيني (هايدرانجيين) وصابونينات وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدمت قبيلة الشيروكي الكويّة المشجرة علاجاً لحصى الكلى والمثانة. وقد استخدمت حركة المداواة الطبيعية بالأعشاب في القرن التاسع عشر صيغة تضم الكويّة المشجرة والنجيل الزاحف (*Agropyron repens*) (ص 164) والخبيزة النوردية (*Althaea rosea*) لعلاج اضطرابات الكلى الخطيرة، بما في ذلك التهاب الكلى.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر طب الأعشاب الغربي أن الكويّة المشجرة المدمرة للبول مفيدة بوجه خاص في علاج حصى الكلى والمثانة. ويُعتقد أنها تحض على طرد الحصى وتساعد في إذابة ما بقي منها. وتُعطي العشبة لكثير من الاضطرابات الأخرى التي تصيب الجهاز البولي التناسلي، بما في ذلك التهاب المثانة والتهاب الإحليل وتضخم البروستات والتهاب البروستات.

الغوكولاكانتا

Hygrophila spinosa (Acanthaceae)
Gokulakanta

الوصف نبتة حولية شائكة حمراء الساق تلحو 60 سم. لها أزهار زرقاء زاهية وبذور صغيرة مسطحة حمراء غامقة.

المنبت والزراعة الغوكولاكانتا موطنها الهند. وتنتشر الآن على نطاق واسع في المناطق المدارية. تُجمع عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي الغوكولاكانتا على ثاؤزيت ثابت وزيت طيار وقلوانتي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يشيع استخدام الغوكولاكانتا كدواء في الهند، وتؤخذ بشكل رئيسي من أجل خصائصها الباهية الشهيرة، الأجزاء الهوائية للنبتة ورمادها عندما تحترق مدرّان قويان للبول. ويستخدمان لتسهيل السوائل من الجسم في حالات فرط احتباس السوائل. وجذر الغوكولاكانتا مطرّب يستخدم لتلطيف التهاب الناتج عن عداوي السبيل البولي. ويعتقد أن النبتة تدعم الكبد في حالات مثل اليرقان والتهاب الكبد.

بسرعة. في العصور الوسطى كان البنج الأسود يحمل الاسم اللاتيني *demaria* الذي يشير إلى استخدامه كدواء لآلم الأسنان. ويشتهر البنج الأسود بأنه يعطي إحساساً بالخفة، كما لو أن المرء يطير، وكان أحد المكونات الرئيسية للمراهم الطائرة للسحرة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنج الأسود على نطاق واسع في طب الأعشاب كمركّب ومسكن. ويستخدم على وجه الخصوص للألم الذي يصيب السبيل البولي، وبخاصة ألم حصى الكلى. ويعطي أيضاً للمنعص stamp البطني. تأثيره المركّب والمضاد للتشنج يجعله علاجاً قيماً لأعراض مرض باركنسون، إذ إنه يفرّج الرعاش والصل (التقيس) أثناء المراحل الأولى من المرض. ويستخدم البنج أيضاً «كمسحوق للحرق» أو على شكل سحار لعلاج الربو والتهاب القصبات. وعندما يوضع خارجياً كزيت، يمكن أن يفرّج حالات مؤلمة مثل الآلم العصبي وهرق الشما والرثبة (أروماتيزم). ويخفّض البنج إفرازات المخاط فضلاً عن اللعاب والعصارات الهضمية الأخرى. وهو يوسع الحدقات، على غرار قريبته ست الحسن، ويستخدم أحياناً أحد مكونات البنج الفعالة أي الهوسين، بديلاً للشخاش الموقوم (Papaver somniferum ص 242). ويشيع استعمال الهوسين كبنج سابق للعمليات وفي أدوية لوكار السفر.

الأنواع ذات الصلة تضم أنواع البنج الأخرى بشكل رئيسي البنج الأبيض (*Hyoscyamus albus*) والبنج الأجرد (*H. muticus*) الذي ينمو في الشرق الأوسط وشمال أفريقيا. تستخدم العشبة الأخيرة لتأثيرها المركّب ويخفّفها البدو تقليدياً لتفريح ألم الأسنان. انظر أيضاً ست الحسن (*Atropa belladonna* ص 66) تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. البنج الأسود سام بجرع مفرطة، ويخضع لقيد قانونية في بعض البلدان.



الزؤفا، الأشنان الدوار *Hyssopus officinalis* (Labiatae) Hyssop

الوصف جنية شبه دائمة الخضرة تعلو 60 سم. لها أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار الزرقاء المزدوجة الشفاه.

المنبت والزراعة الزؤفا موطنها جنوبي أوروبا، وهي تنمو تلقائياً في البلدان المتوسطية. وبخاصة في البلقان وتركيا. تفضل المواقع المشمسة الجافة، وهي شائعة كنبتة للحدائق. تُجنى الرؤوس المزهرة عندما تزهز الزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات تحتوي الزؤفا على ثريينات (بما في ذلك الباروبيين وثلاثي التربين) وزيت طيار - (يتكون بشكل رئيسي من الكافور والبينوكامفون وبيتا بينين) وفلافونيدات وهيسوبيين وحموض تنيك وراتينج الباروبيين مقشع قوي، أما البينوكامفون فسام والزيت الطيار قد يسبب ثوبات صرع.

التاريخ والتراث في الماضي كانت الزؤفا تحظى بتقدير كبير باعتبارها علاجاً شاملاً. ويقول مثل قديم «كل من يجاري فضائل الزؤفا يعرف الكثير». وفي القرن الميلادي الأول، أوصى دسقوريدس بوصفة تحتوي على مزيج من الزؤفا والبن السذاب (*Ficus carica*)، ص 209) والسذاب المخزني (*Ruta graveolens*)، ص 262) والعسل والماء لعلاج عدة حالات، بما في ذلك ذات الجنب والربو وضيق الصدر والزلة التنفسية والسعال المزمن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الزؤفا عشبة طبية منقوصة النخمة حالياً، وهي مفيدة لأنها مهدئة ومفروية على السواء. لها تأثير إيجابي عندما تستخدم لعلاج التهاب القصبات والعدوي التنفسية، وبخاصة عندما يوجد قرط (إنتاج للمخاط). ويبدو أن الزؤفا تحض على إنتاج المزيد من المخاط السائل، وفي الوقت نفسه تنبه قشعرته. وهذا المفعول المشترك يزيل البلغم الكثيف والسحق، ويمكن أن تهيئ الزؤفا الأغشية المخاطية، لذا يفضل إعطاؤها بعد أن تبلغ العدوى ذروتها. وعندها يحض المفعول المقوي للعشبة على الشفاء العام. ونظراً لأن الزؤفا مركنة، تعتبر مفيدة ضد الربو عند الأطفال والبالغين، وبخاصة عندما نتفاخ الحلة باحتقان المخاط. وهي، على غرار كثير من الأعشاب ذات الزيت الطيار القوي، تُلطف السبيل الهضمي ويمكن أن تكون دواء فعالاً ضد عسر الهضم والربو وانتفاخ البطن والمغص.

تنبيهات يمكن أن يحث الزيت العطري للزؤفا على ثوبات صرع. ويجب عدم استخدامه إلا بإشراف اختصاصي. ويخضع الزيت العطري للزؤفا إلى فيود قانونية في بعض البلدان.

الحُرْفَة المَرَّة، الأندلسية البيضاء *Iberis amara* (Cruciferae) Wild Candytuft

الوصف نبتة حولية زغبية تعلو 30 سم، لها أوراق عيفة التسنين وعناقيد من الأزهار البيضاء أو البنفسجية الفاتحة.

المنبت والزراعة الحُرْفَة المَرَّة موطنها أوروبا (وبخاصة البلقان) وشمال إفريقيا، تنمو في الأراضي البور وفي الحقول والكروم الصالحة للزراعة تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، وتُجمع البذور بعد نضوجها في الخريف.



الحُرْفَة المَرَّة
علاج ملانور
للنقرس.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور، **المكونات** تحتوي على غليكوزيدات زيت بذور الخردل والفيثامين C.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم الحُرْفَة المَرَّة في طب الأعشاب اليوم، وهي مقوية مرة المذاق تساعد الهضم وتفرج الريح وانتفاخ البطن. يؤثر استخدامها لعلاج النقرس والرتبة والتهاب المفاصل. وفي أيضاً ذات محتوى عالٍ من الفيثامين C.

بَهْشِيَّة الدَّبِق، الطَّيِّم *Ilex aquifolium* (Aquifoliaceae) Holly

الوصف جنية أو شجرة دائمة الخضرة تعلو نحو 5 أمتار، لها أوراق خضراء غامقة لامعة تحفظها الأشواك وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات مستديرة حمراء.



بَهْشِيَّة الدَّبِق

المنبت والزراعة تنمو بهشية الدبق في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها وشمال إفريقيا. وتوجد في الأجراف والأسيجة وتزدهر في التربة الحصوية أو الطفالية الرملية. كما تزرع أيضاً كنبتة حدائق. تُجمع الأوراق في الربيع والعنبات في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات تحتوي بهشية الدبق على الإليسين (مادة مرّة) والإليكزانثين والتيروبرومين (في الأوراق فقط) وحمض الكافيك، التيروبروبين قلواني من نوع الكافيين يستخدم لعلاج الربو.

التاريخ والتراث برزت بهشية الدبق في الطقوس والحياة الدينية الغربية منذ آلاف السنين، فقد كان الدرويد Druids وغيرهم من الشعوب الأوروبية القديمة يزينون مساكنهم بأوراق البهشية وعنباتها عند المنقلب الشتوي. وكان الرومان يثابون أغصان بهشية الدبق أثناء مهرجان في كانون الأول / ديسمبر يُدعى عيد الإله ساتورن، وهو تقليد تبناه المسيحيون الأوائل. وقد أوصى كتاب أعشاب أكلوسكموني ميكر، واسمه «لاكونوغا» *Lacnunga*، بغلي لحاء بهشية الدبق مع حليب الماعز لعلاج الصدر المنضيق، وكان يُعتقد أن بهشية الدبق تحمي من السحر والتعوذات.

وفي القرن التاسع عشر، رأى بعض الأطباء أن اللحاء يضاهي الكينا (*Cinchona* spp.)، ص 79) أو يتفوق عليها كعلاج للحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم بهشية الدبق اليوم. أوراقها مدرة للبول وخافضة للحصى وطيبة. وقد استخدمت لعلاج الحميات والميرقان والرتبة (الروماتيزم). وتسبب عنبات بهشية الدبق الإسهال المعوي والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة. **الأنواع ذات الصلة** استخدمت كثير من أنواع البهشية كمسهلات وخافضات للحصى. فقد استخدمت البهشية المقينة (*I. vomitoria*) من قبل الأميركيين المحليين في الاحتفالات، وهي عشبة مقبلة كما يدل اسمها.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وعنبات بهشية الدبق سامة، لاسيما للأطفال.

الماتِي، بَهْشِيَّة الشاي، شاي باراغواي *Ilex paraguariensis* syn. *I. paraguayensis* (Aquifoliaceae) Maté

الوصف جنية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار، لها أوراق كبيرة وأزهار بيضاء ونمار صغيرة مصمرة.

المنبت والزراعة تنمو بهشية الشاي في البرية في شمالي الأرجنتين والباراغواي والأرغواي وجنوبي البرازيل وإسبانيا والبرتغال. تُجلى الأوراق عندما تنضج العنبات وتحمى على نار الحطب وت سحق ثم



الثمرة المجففة للأنيسون النجمي علاج مضمي منه ومدّر للبول.

شار الشجرة عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الشار

المكونات يوجد في الأنيسون النجمي زيت طيار يحتوي على نحو 85% من الأنيثول والميثيل تشاينيكول والسافورول. ويتنوع مستخلص منه بخصائص مضادة للجراثيم.

التاريخ والتراث اسم العشبة الصيني Ba Jiao Hui Xian يعني «الشار ذو الفضائل الثمانية». للأنيسون النجمي مذاق شبيه بمذاق الأنيسون (Pimpinella anisum، ص 246)، وعلى غرار الأنيسون، يستخدم بشكل رئيسي بمثابة قابل. ورغم أن الأنيسون النجمي يستخدم كدواء شعبي منذ قرون، لم يظهر في كتب الأعشاب الصينية إلا في القرن السادس عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الأنيسون في طب الأعشاب الصيني كدواء للرقية والم الظهر والفتق، له خصائص هضمية ومنبهة ومدرة للبول. يشكل دواء فعالاً للربح وعسر الهضم، وبخاصة المغص، ويمكن أن يعطى للأطفال بأمان. لعلاج فتوق المعوي أو المثانة، وغالباً ما يمزج الأنيسون النجمي مع الشمار (Foeniculum vulgare، ص 120). وكلا العشبتين تساعدان في ترخية عضلات الأعضاء وتفرج التشنج. يستخدم الكمون الحلو أيضاً لآلم الأسنان.

الأنواع ذات الصلة الأنيسون النجمي الياباني (I. religiosum) يستخدم أحياناً لغش الأنيسون النجمي، ويشيع زراعة هذا النوع حول المعابد البوذية في اليابان، وهو محتمل السمية.

الجاي

Imperatoria ostruthium (Umbelliferae)
Masterwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 60 سم، لها أوراق خضراء مقسمة إلى ثلاث وريقات كل منها بثلاثة فصوص وأزهار بيضاء في خيم كبيرة وبذور مجنحة.

المصنبت والزراعة الجاي موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وآسيا، وغالباً ما يوجد في البرية. يُقَلَع الجذر في الخريف أو الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجاي على زيت الكافور الطيار (بما في ذلك الليمونين والفيلاندين والفالبينين والترينين الأحادي النصفقي) والبيكادانين والأكسيبيكادانين والاستروبول.

تخزن في أكياس مدة سنة قبل بيعها.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي بهشية الشاي على مشتقات الزانثين بما في ذلك 1.5% من الكافيين ونحو 0.2% من الثيوبرومين والثيوغليلين وما يصل إلى 16% من حموض التنيك. ويعني ارتفاع محتوى حموض التنيك أن بهشية الشاي يجب ألا تؤخذ مع الوجبات، لأن حموض التنيك تعيق امتصاص المغذيات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بهشية الشاي هي شاي تقليدي في أمريكا الجنوبية يزيد مستويات الطاقة الذهنية والبدنية على المدى القصير. تؤخذ كمشروب مقو على غرار الشاي (Camellia sinensis، ص 179) المستخدم في آسيا وأوروبا. ولبهشية الشاي خصائص شبيهة بخصائص الشاي والقهوة (Coffea arabica، ص 190)، فهي تنبه الجهاز العصبي كما أنها مسكنة معتدلة ومدرة للبول. وتستخدم بهشية الشاي كنبهة طبية لعلاج الصداع والشقيقة وآلام العصبي والروثي والتعب والاكنتاب المعتدل. وقد استخدمت



بهشية الشاي (الماتي) يُصنع منها شاي لذيذ المذاق له تأثير منبه ومسكن معتدل ومدّر للبول. أيضاً في علاج الداء السكري.

الأنواع ذات الصلة تستخدم بهشية الإكادور (I. guayana) بطريقة مماثلة جداً لاستخدام بهشية الشاي، لكنها تستخدم أيضاً لعلاج الملاريا وآلم الكبد والإنرجي، ويعتقد أنها تساعد الهضم وتطلف السبيل الهضمي. ويعتقد شعب جيبارو Jibaro ومجموعات أخرى أنها قد تكون مفيدة أثناء الحمل. كما أنها تعتبر مفوية للباب. انظر أيضاً بهشية الدبق (I. aquifolium، ص 200).

الأنيسون النجمي. الباديا النجمي

Illicium verum (Illiciaceae)
Star Anise

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 18 متراً. لها أوراق مستدقة وأزهار صفراء مخضرة باهتة وشار (قرون) مفصصة نجمية الشكل.

المصنبت والزراعة الأنيسون النجمي موطنه الصين والهند وفيتنام. ينمو في المناطق المدارية وشبه المدارية، بما في ذلك أنحاء من أمريكا الشمالية. تختلف

التاريخ والتراث نظر العشابيون إلى الجاي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى. في كتاب «الموارد الطبية» لبياراندريا ماتيوولي Pierandrea Matteoali المنشور سنة 1548 نجد هذا المشرح: «يزيل الجاي انتفاخ البطن بقوة وينبه البول والحيض، وهو علاج يستحق الإعجاب لحالات الشلل والبرد التي تصيب الدماغ... ويفيد في مواجهة الطاعون الدبلي وعضات الكلاب المكلوبة». وبعد ذلك بقرن لم يكن نيكولاس كليببر أقل حماسة في توكية الجاي للحالات الرثيئة وضيق النفس وحصى الكلى والمثانة واحتباس البول والصرع والجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما يستخدم الجاي اليوم، لكنه قد يكون عشبة تستأهل مزيداً من التقصي. الجذر عطري يذوق المناطق المركزية للجسم وهو مقو م. له مفعول قوي داخل المعدة والمعوي، فيقر عسر الهضم ويفرج الربح والصغص. كما أن الجاي مفيد للحالات الصدرية ويستخدم للزكام والربو والتهاب القصبات. ويمكن أن يكون مفيداً لمشكلات الحيض. تنبيهه قد يسبب الجاي مفعولاً أرجحاً تجاه ضوء الشمس إذ وُضِع على الجلد.

الراسن الياباني. الراسن الصيني
Inula japonica syn. *I. britannica*
var. *chinensis* (Compositae)
Xuan Fu Hua

الوصف عشبة معمرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق طويلة رمحية وأزهار صفراء شبيهة بالاقحوان.

المصنبت والزراعة الراسن الياباني موطنه الصين واليابان، ويزرع في كل أنحاء الصين. يُجَنَس عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي الراسن الياباني على زيت طيار وفلافونيات وحموض غينولية وثلاثيات تربين (بما في ذلك التراكاسترول).

التاريخ والتراث ذكر الراسن الياباني في تحفة المزروع الإلهية، وهو كتاب أعشاب طبية كتب في الصين في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الراسن الياباني في الطب الصيني الماثور كدواء مقنّص مدقّ في الصدر. وغالباً ما توصف العشبة لالتهاب القصبات والأزيز والسعال المزمن وغير ذلك من الشكاري الصدرية الناتجة عن حالات البرد. والراسن الياباني ذو مفعول مراًيضاً يساعد في تقوية وظيفة الهضم. ويوصف لوقف القيء والغثاق في بعض الأحيان. تستخدم الأزهار عادة في المستحضرات الطبية، لكن الأجزاء الهوائية تؤخذ أيضاً للحالات الأقل خطورة.

الأنواع ذات الصلة انظر الراسن الطبي (I. helenicum، ص 105).



الياسمين كبير الزهر أزهاره تصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكتئاب

الياسمين كبير الزهر أزهاره تصدر لزيت عطري يستخدم لعلاج الكرب والاكتئاب. الياسمين يقيع مهدئ، ومركن يؤخذ لتفريج التوتر. ويعتبر الزيت مضاداً للاكتئاب ومرخياً. يستخدم خارجياً لتلطيف الجلد الجاف أو الحساس. ونادراً ما يستخدم الزيت في المعالجة بالعطور. الأنواع ذات الصلة يستخدم الفل (*J. sambac*) وموطنه جنوبي شرق آسيا مسؤولاً للعين، ويضاف إلى الشاي (*Camellia sinensis*، ص 179) لإنتاج شاي الياسمين الذي يستخدم في الاحتفالات البوذية. تنبيه لا يستخدم الزيت العطري للياسمين كبير الزهر داخلياً.

الجوز الأرمـد

Juglans cinerea (Juglandaceae)
Butternut

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق طويلة ذات وريقات كثيرة ونورات ذكورية وأزهار أنثوية وشمار بيضوية تحتوي على جوزة قاسية غامقة اللون.

المنبت والزراعة الجوز الأرمـد موطنه غابات أميركا الشمالية، يُزرع من أجل خشبه في المناطق المعتدلة الأخرى. يُجمع اللحاء في الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي على كينونات الفنتا (بما في ذلك الجفلون والجغلاندين وحمض الجغلانديك) وزيت ثابت وزيت طيار وحموض ثنبيك. لكنينونات الفنتا تأثير ملين مماثل لتأثير الأنثراكينونات الموجودة في نباتات مثل السنـا المعكي (*Cassia senna*، ص 72) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124). أما الجفلون فهو مسهل ومضاد للجراثيم ومضاد للطفيليات ومثبط للسوطان.

التاريخ والنراث استخدم الأميركيون المحليون ومستوطنو العالم الجديد لحاء الجوز الأرمـد كمـلـاج ملين ومقو. وقد استخدم الجوز الأرمـد لعلاج عدة حالات، بما في ذلك المفاصل الرثيئة والمفاصل الملتهبة والصـداع والـزحار والإمساك والجروح

المنبت والزراعة السوسن الأزرق موطنه أميركا الشمالية، يفضل المناطق الرطبة والمستنقعية في البرية، ويُزرع أيضاً على نطاق واسع كنبته حداثي. يُقلى الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي السوسن الأزرق على ثلاثيات التربينويدات وحموض الساليسيليك والإيزوفتاليك ومقدار صغير جداً من زيت طيار ونشاء وراتنج وراتنج زيني وحموض ثنبيك.

التاريخ والنراث كان السوسن الأزرق أحد النباتات الطبية الأكثر استخداماً من قبل الأميركيين المحليين. فقد استخدمته مختلف القبائل بطرق متنوعة كمقهي وهرور ومدر للبول ولعلاج الجروح والقروح والـزحار وآلم الأذن والكوليرا. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1820 و 1895. وفي ثراث المداواة الطبيعية الأنكلو أميركي، استخدم السوسن الأزرق كمـلـاج غدي وعلاج للكبد.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السوسن الأزرق حالياً لإزالة السموم من الجسم بشكل رئيسي. فهو يزيد التبول وإفـتـاح الصفراء، وله مفعول ملين معتدل. وهذا المزيج من الأفعال التخليقية يجعله عشبة مفيدة لأمراض الجلد المزمنة مثل الغد (حب الشباب) والأكزيما. لاسيما عندما تساهم مشكلات المرارة أو الإمساك في الحالة. ويُعطى السوسن الأزرق أيضاً للمزاج الصفراوي وعسر الهضم. وعند تناوله بجرع صغيرة، يفرج الغثيان والقياء. غير أن الجرع الكبيرة من السوسن الأزرق تسبب القيء، ولا يزال الاستخدام المأثور للسوسن الأزرق من أجل مشكلات الغد قائماً. ويُعتقد البعض أيضاً أنه يساعد في إفضاض الوزن.

تنبيهات الجرعات المفرطة من السوسن الأزرق تسبب القيء. لا تؤخذ هذه النبتة أثناء الحمل.

الياسمين كبير الزهر

Jasminum grandiflorum (Oleaceae)
Jasmine

الوصف معنشة رفيقة دائمة الخضرة تعلو 6 أمتار. لها أوراق مركبة خضراء، ولكن أزهار أنثوية بيضاء كبيرة عذبة الرائحة.

المنبت والزراعة الياسمين كبير الزهر موطنه شمالي الهند وباكستان وشمالي غرب الهمالايا، ويُزرع اليوم كنبته حداثي ومن أجل زينة العطري.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت الطيار للياسمين كبير الزهر على كحول البنزويل وأستات البنزويل واللينالول وأستات الليناليل.

التاريخ والنراث أدخل الياسمين كبير الزهر إلى أوروبا في القرن السادس عشر، واستخدم بشكل رئيسي كمصدر للعطر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من أزهار

الجلاب المخزني *Ipomoea purga* syn. *Convolvulus jalapa* (Convolvulaceae) Jalap

الوصف كرمة دائمة الخضرة تمتد نحو 4 أمتار. لها أوراق قلبية الشكل وأزهار أرجوانية بوقية الشكل.

المنبت والزراعة الجلاب المخزني موطنه المكسيك ويُزرع في أميركا الوسطى وجنوب الهند الغربية وجنوبي شرق آسيا. يُقلى الجذر في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجلاب المخزني على راتنج الكونفولفولين.

التاريخ والنراث تعرّف المستعمرون الإسبان إلى التأثير المسهل القوي للجلاب المخزني من الشعوب المكسيكية المحلية. وقد أدخلت النبتة إلى أوروبا سنة 1565. واستخدمت لكل أنواع الأمراض حتى القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الجلاب المخزني هرور قوي جداً بحيث تخضع قيمته العلاجية للشكوك فهو ينهـ طـرح البراز المفرط السيرة حتى بجرع معتدلة، ويسبب القيء بجرع كبيرة.

الأنواع ذات الصلة التريـد (*I. turpethum*) وموطنه آسيا واستراليا مسهل شديد أيضاً. وشمة أنواع أخرى من الجلاب مثل البطاطا الحلوة (*I. batata*) من أميركا الجنوبية) تعتبر نباتات غذائية عامة. وتحتوي بذور الجلاب الأرجواني (*I. violacea*) وموطنه المكسيك، على مركبات شبيهة بمادة LSD، وقد استعملها شعبا الزابوتيك والأزتيك في الطقوس الدينية. تنبيه لا يؤخذ الجلاب المخزني في كافة الظروف.

السوسن الأزرق، السوسن الثنائبي *Iris versicolor* (Iridaceae) Blue Flag, Wild Iris

الوصف نبتة معنرة تعلو نحو متر واحد. لها سوق منتصب وأوراق نصلية وزهرتان أو ثلاث زرقاء إلى بنفسجية متألقة في الساق.



السوسن الأزرق استخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين لعلاج الجروح والقروح.

اللحم وسائل غرغرة للثة النازفة والمخموجة، وخاصة النبتة القابضة تجعلها مفيدة على شكل مرهم أو تحميله أو غسول لعلاج البواسير، ويمكن أن توضع الراتانيا أيضاً على الجروح للمساعدة في وقف نزيف الدم وعلى الهنئة التي تميل إلى التكدم bruising بسهولة.

الأنواع ذات الصلة: الكراميرا الكئيبة (*K. cystioides*) المكسيكية دواء قابض يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الراتانيا. وشدة نوع آخر موطنه أميركا الشمالية وأميركا الوسطى هي الكراميديا الصغيرة الورق (*K. parvifolia*) استخدمها شعب الباباغو كنسول للعين.

خس السم، اللبينة *Lactuca virosa* (Compositae) Wild Lettuce

الوصف: نبتة شائبة الحول ذات ساق مجرّفة تطلو نحو 1.2 متر لها أوراق شوكية عريضة وعناقيد من الأزهار المركبة الصفراء الباهتة وتقرن كل أجزاء النبتة عصارة لبنية بيضاء.

المنبت والزراعة: يشيع خس السم في كل أنحاء أوروبا، ويتم في الأراضي البور وجوانب الطرقات وفي أسجة الأشجار، ويجمع عندما يزهر في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والعصارة اللبنية. **المكونات:** تحتوي العصارة اللبنية على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية (سكويترينينات) (بما في ذلك اللاكتوكوبريسين واللاكتوسيرين)، وتحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات وكومارينات.

وللاكتونات التربينات الأحادية النصفية تأثير مركّن، **التاريخ والتراث:** يقال إن خس السم كان يستعمل في

طب الأعشاب الآشوري مع الكمون (*Cuminon*) (*cuminum*، ص 194) كلبخة للعينين، وقد كتب دسقوريدس (في القرن الأول الميلادي) أن تأثير التبتة مماثل لتأثير الخشخاش المنوم (*Papaver somniferum*، ص 242). ولا تزال هذه النظرة قاضية، وذلك من أسباب استمرار اعتبار خس السم (خطأ) ساماً محتملاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية: خس السم مركّن مأمون يمكن أن يعطي للباهقين والأطفال للحض على النوم المريح أو لتهدئة فرط النشاط أو فرط التنبيه. ويشيع وصفه للاستتارية عند الأطفال. ويؤخذ أيضاً لعلاج السعال، ممزوجاً في الغالب مع أعشاب مثل السوس المفزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99). ويُعتقد أن خس السم يخفّض الرغبة الجنسية، ويمكن أن يستخدم أيضاً لتفريج الألم.

الأنواع ذات الصلة: يمكن أن يستخدم الخس البستاني (*L. sativa*) على غرار استخدام خس السم، لكن مفعوله الدوائي أضعف بكثير، ويستخدم الخس الصيني (*L. thurbergii*) وموطنه الصين ومنغوليا، كعشبة طبية أيضاً.

ويحتوي العرعر الشائع أيضاً على حموض الثنيك وثالثيات تربين وسكريات وراتينج ونيغامين C **التاريخ والتراث:** في الأزمنة القديمة كان يُعتقد أن غصينات العرعر الشائع المقذوفة في النار تحمي من الأرواح الشريرة. وكان العرعر الشائع يُحرق أيضاً لدفع شرور الطاعون.

الأفعال والاستخدامات الطبية: العرعر الشائع معقوّ ومدّر للبول ومطهر قوي في السبيل البولي. وهو دواء قيم للتهاب المثانة ويساعد في تفريج احتباس السوائل، لكن يجب تجنبه في حالات مرض الكلى وفي الجهاز الهضمي، يكون العرعر الشائع مدقناً ومقرّاً ويلطف المغص ويدعم وظيفة المعدة، عندما يؤخذ داخلياً أو يوضع خارجياً، يفيد العرعر في علاج التهاب المفصل العزمن والتقرس والحالات الرثيئة. عندما يوضع خارجياً كزيت عطري مخفّف يكون له تأثير مدغى للجلد ويُعتقد أنه يحضّر على إزالة الفضلات من الأنسجة النخية، وينتج العرعر الشائع أيضاً الحيض ويميل إلى زيادة النزيف الحيضي.

الأنواع ذات الصلة: ينتج زيت العرعر الكاوي من العرعر الشائك (*J. oxycedrus*) ويوضع لعلاج الطفح الجلدي. والأبيل (*J. sabina*) سام ومجهش قوي. ويستخدم العرعر القاسي (*J. rigida*) كمدّر للبول. **تنبيهات:** لا يستخدم العرعر الشائع أثناء الحمل أو عند العمل إلى التزيف الحيضي الشديد. لا يؤخذ عند المعاناة من عدوى كلوية أو مرض كلوي، لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الاستخدام الثاني: البعداوي الكلوبية، ص 314.

الراتانيا، الكشت المفصص *Krameria triandra* (Krameriaceae) Rhatany

الوصف: جنبة كثيفة دائمة الخضرة تطلو 90 سم، لها جذر عميق وأوراق مستطيلة وأزهار حمراء كبيرة.

المنبت والزراعة: توجد الراتانيا في الإكوادور والبيرو وبوليفيا على المنحدرات الغربية لجبال الأنديز على ارتفاعات بين 900 و 3000 متر، يُنقع الجذر على مدار العام.

الجزء المستخدم: الجذر. **المكونات:** تحتوي الراتانيا على 10-20% من حموض الثنيك، بما في ذلك الفلوربافين والبثروفوران والأرميتيل تيروزين.

التاريخ والتراث: الراتانيا دواء أميركي جنوبي متأثر استخدمته الشعوب المحلية كقابض وحافظ للأسنان. ويشير اسمه بالاسبانية raiz para los dientes (جذر السن) إلى استعماله المأثور.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الراتانيا قابضة ومضادة للجراثيم. وهي دواء مفيد يؤخذ بشكل رئيسي للشكولات التي تؤثر على السبيل المعدي المعوي. ويشيع استخدامها للإسهال والزحار، وبالإضافة إلى ذلك، يُصنع من الراتانيا غسول جيد

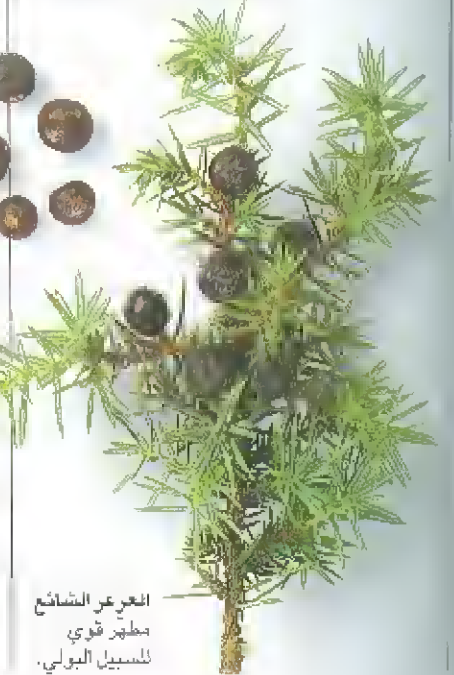
الارمد حتى اليوم كملين ومقوّ، وهو علاج قيم للإمساك المزمن يحضّر بلخف على تحرك المعى بانتظام. وهو مفيد على وجه الخصوص عندما يمزج مع عشبة طاردة للديدان من الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو حبشيشة الملاك (*Angelica archangelica*، ص 166). ويخفّض الجوز الأرجد أيضاً مستويات الكوليسترول ويحضّر على طرح الفضلات بواسطة الكبد، ويحظى بسمعة جيدة في علاج الديدان المعوية، ويوصف لعلاج الزحار باعتباره مضاداً للعضويات الدقيقة وقابضاً.

الأنواع ذات الصلة: يستخدم الجوز الأسود (*J. nigra*) بطريقة مماثلة لاستخدام الجوز الأرجد. ويستخدم لحاء الجوز العادي (*J. regia*) كمسهل معتدل ويوضع أيضاً على الشكولات الجلدية. وتستخدم الجوزة في طب الأعشاب الصيني كمقوّ للكلية، وجوز كلا النوعين مدغ عالي القيمة وله تأثير خافض لمستويات الكوليسترول.

العرعر الشائع *Juniperus communis* (Cupressaceae) Juniper

الوصف: جنبة صنوبرية تطلو 1.5 متراً. لها أوراق نجلة ذات مزارات من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية صفراء وأنثوية زرقاء على نباتات منفصلة وثمار كروية سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة: يوجد العرعر الشائع في أوروبا وأميركا الشمالية حيث ينمو من المواقع الساحلية الجنوبية إلى المناطق النسيخة والجبلية الشمالية. **الأجزاء المستخدمة:** الشار والزيت العطري. **المكونات:** يحتوي العرعر الشائع على 1-2% من الزيت الطيار الذي يتألف من أكثر من 60 مركباً تضم الميرسين والسابينين وألفا وبيتا لينين والسينيول.



العرعر الشائع
مطهر قوي
للسبيل البولي.

القَرَّاص الكاذب، اللاميون الأبيض *Lamium album (Labiatae)* White Deadnettle

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء المزودة الشفة.

المنبت والزراعة القَرَّاص الكاذب موطنه أوروبا ووسط وشمال آسيا وينتشر فيها على نطاق واسع. يزدهر في الحقول وفي الأراضي البور، يُجمع عندما يزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.
المكونات يحتوي القَرَّاص الكاذب على صابونين وفلافونيات ولثا وحموض شتیک

التاريخ والتراث سُمِّي القَرَّاص الكاذب بهذا الاسم لأنه يشبه القَرَّاص الكبير (*Urtica dioica*، ص 145) بون الشعرات القارصة. وهو نبتة، تُفرح القلب وتمنح الوجه لوناً حسناً وتنعش النفس الحيوية (جون جيرارد، «كتاب الأعشاب الطبية»، 1597).



القَرَّاص الكاذب يستخدم لعلاج الحالات النسائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية القَرَّاص الكاذب قابض ومطر، يستخدم بشكل رئيسي كمقوِّ للرحم ولوقف النزيف بين الحيضي وخفض النزيف الحيضي المفرط، وهو أيضاً علاج ماثور للتصريف المهبلي، وتؤخذ العشبة أحياناً لتفريغ الحيض المؤلم، وتساعد خاصيته القابضة في علاج الإسهال. وعندما يؤخذ خارجياً، يمكن أن يفرج البواسير وعروق الدوالي.

الأرزبية الأوروبية *Larix decidua* syn. *L. europaea* (Pinaceae) Larch

الوصف شجرة صنوبرية مبدلة تعلو 50 متراً. لها عناقيد من الأوراق الإبرية وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بنية فاتحة صغيرة.

المنبت والزراعة الأرزبية الأوروبية موطنها جبال الألب وجبال الكارباثيان في شرقي أوروبا، وتنمو حتى

ارتفاعات 2000 متر. تُزرع على نطاق واسع من أجل خشبها، يُستخرج الراتينج في الخريف، ويجمع اللحاء عندما تقطع الشجرة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء الداخلي والراتينج.
المكونات تحتوي الأرزبية الأوروبية على الليغنانات والراتينجات وزيت طيار (يتألف بشكل رئيسي من ألفا وبيتا البينين والليمونين).

التاريخ والتراث أدخلت الأرزبية الأوروبية إلى بريطانيا في سنة 1639، وتُزرع منذ أوائل القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية للأرزبية خصائص قابضة ومدرّة للبول ومطهرة. يمكن استخدام اللحاء لعلاج المثانة وعداوي التبيبات البولية مثل التهاب المثانة والتهاب الإحليل والمشكلات التنفسية مثل التهاب القصبات، ويوضع الراتينج على الجروح حيث تقي من العداوي وتجاوبها، ويستخدم مغلي اللحاء لتلطيف الإكزيمة والصداف psoriasis. تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بمرض كلوي.

اللابريس ثلاثي الأسنان، المُلَر ثلاثي الأسنان *Larrea tridentata* (Zygophyllaceae) Chaparral, Creosote Bush

الوصف جنبية شائكة تعلو مترين، لها أوراق صغيرة دقيقة النقسام.

المنبت والزراعة يوجد اللابريس ثلاثي الورق بأعداد كبيرة في صحاري جنوبي غرب الولايات المتحدة والمكسيك.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات يحتوي اللابريس الثلاثي الأسنان على نحو 12% من الراتينج وحمض النوردي مايدروغواياريثيك. ويقال إن المكوّن الأخير ضار بالغدد اللمفية والكلى.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون اللابريس الثلاثي الأسنان على نطاق واسع، فكان يؤخذ على شكل مغلي لعلاج مشكلات المعدة والإسهال. واستخدمت الافئد الصغيرة لآلم الأسنان، وكانت الأوراق توضع كلبخة لمشكلات التنفسية وكفسول لمشكلات الجلد. وقد أدرجت النبتة في دستور الأدوية الأميركي بين عامي 1842 و 1942.

الأفعال والاستخدامات الطبية ظل اللابريس الثلاثي الأسنان يستعمل على نطاق واسع في الولايات المتحدة حتى عصر قريب، حيث كان يستهلك كل عام 9.07 أطنان في المتوسط. وكان يُعتقد أنه دواء مفيد للمرض الرئوي والعداوي الزهرية والعداوي البولية وبعض أنواع السرطان، وبخاصة اللوكيميا. وكان اللابريس الثلاثي الورق يؤخذ داخلياً من أجل الإصابات الجلدية كالعُد (حب الشباب) والإكزيمة، ويوضع كدهون على القروح والجروح والطفح. غير أن مبيعه حظّر في الولايات المتحدة

مؤخراً بسبب القلق من تأثيره السام المحتمل على الكبد.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ الأرزبية البراقة (*L. nuttallii*) الأميركية الجنوبية لمواجهة عسر الهضم والحث على الحيض وعلاج الجروح. تنبيه مُفيد عن خمس حالات من التهاب الكبد الحاد وشبه الحاد ناتجة عن عسر هضم اللابريس الثلاثي الأسنان. وفي ضوء الشك حول سلامته، لا يوصى باستخدامه داخلياً ويجب استخدام أعشاب بديلة.

الغار، الرُّند *Laurus nobilis* (Lauraceae) Bay Laurel

الوصف جنبية أو شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 20 متراً، لها أوراق جلدية خضراء داكنة وأزهار صغيرة صفراء ذكورية وأنثوية وعنبات سوداء لامعة.

المنبت والزراعة الغار موطنه البلدان المتوسطية، وهو يفضل المواقع الرطبة أو الظليلة، وهو أيضاً عشبة حرائق شهيرة تزرع على نطاق واسع لاستخداماتها المطبخية. تقطف الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري.
المكونات يحتوي الغار على 30% من الزيت الطيار (بما في ذلك 30-50% من السينيول واللينالول وألفا البينين وألفا التربينينول وأستات ولثا وحمض تنيك وراتينج).

التاريخ والتراث استخدم الغار في اليونان القديمة للتنبؤ من قبل عرافة بلغي. ومن روما القديمة يأتينا أن الذبول المفاجيء لشجرة الغار يندر بحدوث كارثة في



الغار كان يُدّين المنتصرين في اليونان القديمة.



فراسيون القلب يستخدم لعلاج الخفقان منذ القرن السادس عشر على الأقل.

ذنب الأسد الصيني (*L. heterophyllum*) وذنب الأسد السيبيري (*L. sibiricum*) يستخدمان طبيًا للأغراض نفسها التي يستخدم فراسيون القلب من أجلها. ويظهر أن ذنب الأسد الصيني يخفّض ضغط الدم ويحسّن على الحيض.

تنبيهات لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل. ويجب أيضاً تجنبه عند وجود نزيف حيضي شديد.

الاستخدامات الذاتية المشكّلات الحوضية - الدورة غير المنتظمة، ص 315: **نوبات الخوف** ص 302.

الثآء الأمريكي، شبطرج فيرجيني *Lepidium virginicum* (Cruciferae) Virginia Peppergrass

الوصف عشبة حولية تعلو نحو 60 سم. لها أوراق رمحية رفيعة وأزهار صغيرة بيضاء.

المنبت والزراعة الثآء الأمريكي موطنه شرقي أمريكا الشمالية والكاريببي. وقد وُطن في أستراليا. تُجمع أوراقه في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكونات يحتوي الثآء الأمريكي على مستويات عالية من الفيتامين C.

التاريخ والتراث استخدم شعب المينوميبي Menominee في شرقي أمريكا الشمالية دهنًا من الثآء الأمريكي (أو نبتة غضة مرضوخة) لتسميم الهلالب المنتشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية الثآء الأمريكي نبتة مغذية ومزيلة للسموم على العموم. استخدمت لعلاج عوز الفيتامين C والداء السكري. والعشبة مدرة للبول أيضاً ومفيدة في تلطيف الألم الرئوي. يؤخذ الجذر لعلاج فرط النزلة في السبيل التنفسي.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الرشاد (*L. sativum*)، وموطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. كعشبة للسلطة ويستخدم بين الحين والآخر، منطفاً للدم. ويُزرع الثآء الملون (*L. oleraceum*)، وموطنه نيوزيلندا، للاستخدام المطبخي أيضاً.

بالحناء. وفي شبه الجزيرة العربية والهند، استخدمت الأوراق تقليدياً لصنع خضاب من أجل صبغ ثياب خفيفة مزخرفة على الأصابع والراحت والأقدام. واستخدمت الأوراق أيضاً لصباغ الشعر وأعراف الحياض وأذيالها. واشتهر أن كليونابترا كانت، قبل لقاء أنطونيوس، تنقع أشعرة قاربها بزيت زهر الحناء الذكي الرائحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت أوراق الحناء بشكل رئيسي في الطب الأيورفيدي والاوناني، ويشيع أخذها كسائل غرغرة من أجل التهاب الحلق وكمنقح أو مغلي للإسهال والزحار. الأوراق قابضة تحول دون ظهور البواسير وتحسّن بقوة على التدفق الحيضي. ويستخدم مغلي الحناء لعلاج مشكلات الكبد. وعندما توضع الحناء على شكل لزقة، تعالج العدوى الفطرية والفُغ (حب الشباب) والحبوب.

فَراسِيُون القلب، دُنب الأسد *Leonurus cardiaca* (Labiatae) Motherwort

الوصف عشبة معمرة تعلو 1.5 متر. لها أوراق راحية مسننة وأزهار قرنفلية مزدوجة الشفة تتفتح في عناقيد.

المنبت والزراعة فراسيون الأسد موطنه أواسط آسيا. وقد وُطن اليوم في كثير من أنحاء أوروبا وأمريكا الشمالية. ينمو في البرية والأحراج وعلى جوانب الطرقات. ويزرع اليوم أيضاً كنبات حدائق. يُجمع فراسيون القلب عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء البوائية.

المكونات يحتوي فراسيون القلب على قلوانيات (بما في ذلك L- ستاكيدرين) وإيرودويد (ليونورين) وثانينات تربين وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث لطالما اعتبر فراسيون القلب دواء للقلب كما يشير اسم نوعه *cardiaca*. وقد رأى العشّاب نيكولاس كليبير أنه «لا يوجد عشبة أفضل لطرد أبخرة السوداوية من القلب وتقويته وإسخال البهجة إلى العقل» (1652). واعتبر الطبيب والعشّاب الإيطالي بياراندريا ماتيوالي أنه «مفيد لخفقان القلب والتشنجات والشلل... (وهو) يرقق الأخلاط الكثيفة واللزجة وينبّه البول والنزيف الحيضي ويطرد الحصى من الكلى» (1548).

الأفعال والاستخدامات الطبية فراسيون القلب دواء للقلب والأعصاب وغالباً ما يوصف للخفقان، وهو يقوّي وظيفة القلب، وبخاصة إذا كان ضعيفاً. ويحسّن على الاسترخاء لا النعاس لأنه مضاد للتشنج ومركّن. غير أن فراسيون القلب ينبّه عضلات الرحم، وهو ملائم على وجه الخصوص للدورات الشهرية المتأخرة وألم الحيض والتوتر السابق للحيض (وبخاصة إذا كانت الصدمة أو الضائقة عاملاً). ويجب ألا يستخدم إذا كان النزيف الحيضي شديداً.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان آسيويان شرقيّان،

البيت. وكانت أوراق الغار تستخدم في روما القديمة كدواء وتابل وكإكليل تزييني في مهرجان ديسمبر احتفاءً بالإله ساتورن. وكان الغار مقدساً عند الإلهين نيو وأسكولابيوس (إله الحب) اللذين كانا يُشرفان مدا على الشفاء والدواء. وكان يُعتقد أيضاً أن العشبة راقية عطرية وشفافية. وكان يؤخذ منقح الأوراق لتأثيره الفلّني، والمفوّي للمعدة والمثانة. وكانت تستخدم لزقة من الأوراق لتفريج عقصات الزنابير والنحل. وقد كتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول أن لحاء الغار «يفتّت حصى [الكلى] ومفيد لأمراض الكبد».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الغار بشكل رئيسي لعلاج اضطرابات السبيل الهضمي الأعلى وتلطيف أوجاع التهاب المفاصل والآلام. وهو مقو للمعدة ولديه تأثير مقوّ ينبّه الشهية وإفراز العصارات الهضمية. وعندما يستخدم كمكوّن في الطهي، تحسّن أوراق الغار على الهضم وامتصاص الغذاء. وللأوراق تأثير إيجابي مشابه لتأثير النعنع لسنبلي (*Mentha spicata*) وإكليل الجبل

Rosmarinus officinalis ص 125) في المساعدة على تفكيك الطعام الثقيل، وبخاصة اللحم. ويستخدم الغار أيضاً لتخض على بدء دورات الحيض. يستخدم الزيت العطري بشكل رئيسي كخفيف احتكاكي حيث يخفّف جيداً في زيت ناقل وتلك به العضلات والمفاصل الموجعة. ويمكن أن يضاف مغلي الأوراق إلى المغسّل بقطف الأملاف المولمة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري للغار داخلياً. وقد يتسبب دهن أرجي عن الاستخدام الخارجي، لذا يجب وضع الزيت بتركيزات مخفّفة جداً (2%).

الحناء

Lawsonia inermis syn. *L. alba* (Lythraceae) Henna

الوصف جنبه أو شجرة قوية العطر دائمة الخضرة غلوة 6 أمتار. لها أوراق حادة نحيلة وعناقيد من الأزهار البيضاء أو الصفراء وعينات سوداء إلى زرقاء.

المنبت والزراعة الحناء موطنها الشرقي الأوسط وشمال إفريقيا وشبه القارة الهندية، وهي تنمو في المواقع المشمسة وتزرع على نطاق واسع لاستخدامها كصبغ وصباغ للشعر. تقطف الأوراق أثناء موسم النمو.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والحناء.

المكونات تحتوي الحناء على كومانينات وتكانينونات (بما في ذلك اللوسن *lawsone*) وفلافونويدات وستيرويدات وحموض ثنيك.

التاريخ والتراث استخدمت الحناء منذ آلاف السنين في شمال إفريقيا وآسيا كصبغ أحمر وعطر. وكانت العمبات في مصر القديمة تغلّف بقماش مصبوغ

الفيرونيكا الأميركية. جذر كَلْفَر *Leptandra virginica* syn. *Veronicastrum virginicum* (Scrophulariaceae) Black Root

الوصف عشبة معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق منتصبة وأوراق رمحية وأنهار بيضاء.

المسبب والزراعة

تنمو الفيرونيكا الأميركية في أمريكا الشمالية في المروج والأحراج، ويُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر المجفف.

المكونات تحتوي

الفيرونيكا الأميركية على زيت طيار وصابونينات وسكريات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث عُرفت الفيرونيكا الأميركية عند الأميركيين المحليين في ميسوري ودلويز كمسول عفيف، واستخدمت بجرعات معتدلة كملين ومزيل للسموم وعلاج لاضطرابات الكبد، وفي تراث المنادين بالمداداة الطبيعية في القرن التاسع عشر، استخدمت الفيرونيكا الأميركية لتبنيبه إفراز الصغراء.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الفيرونيكا الأميركية اليوم بجرعات صغيرة كملين ودواء لاضطرابات الكبد والمرارة، وتعالج العشبة أيضاً انتفاخ البطن وتخفف من إزعاج البواسير والإمساك المزمن والتدلي الشرجي، ويمكن أن تُعطى لمشكلات الجلد إذا كان ضعف عمل الكبد عاملاً. **تنبيهات** لا يستخدم الجذر الغض، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأنجذان المعروف، الكاشم المخزني *Levisticum officinale* syn. *Ligusticum levisticum* (Umbelliferae) Lovage

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين، لها أوراق مسننة لامعة مركبة وأنهار صفراء إلى خضراء، ويزور بيضوية صغيرة.

المسبب والزراعة يوجد الأنجذان المعروف في جنوبي أوروبا وجنوبي غرب آسيا، يزدهر على المنحدرات الجبلية المشمسة، تُجمع الأوراق في الربيع أو أوائل الصيف، والبذور في أواخر الصيف والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والبذور والأوراق. **المكونات** يحتوي الأنجذان المعروف على زيت طيار (نحو 70% من الفثاليدات) وكومارينات (بما في ذلك البير ميتين واليسورالين والأمليفرون) وحموض نباتية وبيتا سيتوستيرول، وراتينجات وسموغ الفثاليدات مركبة ومضادة للاختلاج.

التاريخ والتراث أشار العشاب الإيرلندي كيوج K'Eogh إلى أن الأنجذان المعروف، يطرد غازات البطن... ويساعد الهضم ويحسّن على التبول والحيض ويجلي البصر ويزيل البقع والنفش والأحمرار من الوجه، (1735).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأنجذان المعروف عشبة مدققة ومقوية للجهازين الهضمي والتنفسي، يُعالج عسر الهضم وضعف الشهية والريح والمغص والتهاب القصبات الأنجذان المعروف مدرّ هام للبول ومضاد للمضويات النجيرية ويشبه أخذه لشكاوى السبيل البولي، كما أنه يحسّن على الحيض ويفرّج ألم الدورة الشهرية، وتحسّن طبيعته المدققة ضعف دوران الدم.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الأنجذان الصيني (*Ligusticum sinense*) لبدء دورات الحيض الغائبة وعلاج ألم الحيض. يستخدم الأنجذان الصيني من نوع (*Ligusticum sinense*) أيضاً للألم **تنبيهه** لا يؤخذ أثناء الحمل. **استخدام ذاتي** الخريف الحضي الشديد، ص 315.

اللينارية العادية، الحباب المبدول *Linaria vulgaris* (Scrophulariaceae) Common Toadflax

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو نحو 50 سم، لها



اللينارية العادية
تعتبر دواء للكبد
منذ عدة قرون

أوراق خطية وأنهار صفراء مزدوجة الشفة ذات غصينات طويلة.

المسبب والزراعة اللينارية العادية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُظنت في أمريكا الشمالية، تزدهر على جوانب الطرق وفي الأراضي البور، تُقطف عند إزهارها في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي اللينارية العادية على الثينارين وستيرونات وسكريات وحموض تنيك ولثا.

التاريخ والتراث روى العشاب كيوج K'Eogh سنة 1735 أن، «مرهماً [من اللينارية العادية] مصنوعاً مع شحم الخنزير وممزوجاً بصفار البيض ممتاز للبواسير».

الأفعال والاستخدامات الطبية نادراً ما تستخدم اللينارية العادية اليوم، وهي عشبة للكبد والهضم بشكل رئيسي، وهي مفيدة في علاج اليرقان والإمساك المزمن وأمراض الجلد، يمكن وضعها خارجياً لتلطيف القروح وقروح الجلد والبواسير، ويمكن أن تفرّج أيضاً التهاب العينين.

الأنواع ذات الصلة حباب الجدران (*Cymbalaria muralis*) الجنوبي أوروبي يسحق أحياناً ويوضع على الجروح، وزهرة الحواشي (*Kikzia elaine*)، وموطنها أوروبا أيضاً، قلبية وتستخدم لرقاء الجروح ووقف النزف، ويستخدم الحباب الأزرق (*L. canadensis*)، وموطنها أمريكا الشمالية، كمدّر للبول وملين، ويوضع على البواسير.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي، لا تؤخذ أثناء الحمل.

الكَتَان الشائع

Linum usitatissimum (Linaceae)
Linseed, Flax

الوصف عشبة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو متراً واحداً، لها ساق نحيلة وأوراق رمحية وأنهار رقيقة سماوية ويزور بنّية زيتية.

المسبب والزراعة الكَتَان الشائع موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا، ويُزرع في كل أنحاء العالم من أجل ليفه ويزوره وزيت بذوره، تحصد البذور في أواخر الصيف أو أوائل الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذور. **المكونات** يحتوي زيت بزر الكتان على نحو 30-40% من الزيت الثابت (بما في ذلك 36-50% من حمض اللينولينيك و 23-24% من حمض اللينولينيك و 6% من اللثا و 25% من البروتين ومقادير صغيرة من اللينامارين (عليكوزيد موند للسيانوجين)، واللينامارين ذو تأثير مركّز على الجهاز التنفسي.

التاريخ والتراث زرع الكَتَان منذ 7000 سنة على الأقل في الشرق الأوسط، ولطالما حظي بتقدير كدوية طبية، وقد جمع بلينوس (23-79) تطبيقاته الكثيرة بطرح السؤال التالي: «أي شعبة من شعب الحياة

زُنْبُق بُوَامَا

*Liriosma ovata (Oleaceae)***Muir Puama**

الوصف شجرة تعلو 15 متراً، لها جذع رمادي وأوراق بيضاء داكنة وأزهار بيضاء وفمار صفراء برتقالية.

المثبت والزراعة زُنْبُق بُوَامَا موطنه الغابات المطيرة البرازيلية، وبخاصة منطقة ريو نيجرو Rio Negro والأمازون.

الأجزاء المستخدمة الجذر واللحاء والخشب.

المكونات يحتوي زُنْبُق بُوَامَا على الإسترات

وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم

زُنْبُق بُوَامَا من قبل الأمازونيين المحليين كمقوِّ وباهي.

ولا يزال يعتبر دواءً قيماً للعجز الجنسي، اللحاء قابض

قوي ويمكن أن يستخدم كسائل غرغرة لالتهاب الحلق

وأن يؤخذ على شكل نقيع من أجل معالجة الإسهال

والزحار.

حشيشة الرئة الكبدية

*Lobaria pulmonaria (Stictaceae)***Tree Lungwort**

الوصف شبة رملية أو خضراء فاتحة ذات فصوص غير منتظمة متشعبة يبلغ قطرها 1.5 سم.

المثبت والزراعة توجد حشيشة الرئة الكبدية في كل أنحاء أوروبا وتنمو على الأشجار والصخور وفي المناطق الحرجية. تجمع على مدار السنة.

الجزء المستخدم الأشنة.

المكونات تحتوي حشيشة الرئة الكبدية على

خضروب من الحموض النباتية (بما في ذلك حمضي

الستيكيتك والسنسبينيك) وحموض دهنية وثلاث

وحموض تيك.

التاريخ والشرائح استخدمت حشيشة الرئة الكبدية

منذ الأزمنة القديمة كدواء لمشكلات الرئة. وقد أوصى

الطبيب والعشاب الإيطالي بياراندريا ماتيوولي

Pierandrea Matteoli (1501 - 1577) بالعلاج

القرحات الرئوية ولعلاج البلغم المشوب بالدم وخفض

النزيف الحضي الحفرط وتقرح الزحار ووقف الغياء

الصقراوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية دواء مفيد قليل

الاستخدام ذو خصائص مقشعة ومقوية. تساعد في

إزالة المخاط المصقن وخفض النزلة وتساعد في زيادة

التسهيبة. يلائم مغلي حشيشة الرئة الكبدية المحلى

بالعسل كل الحالات المصنفة بالنزلة الصدرية المزمنة.

كما تعالج النبتة الربو وذات الجنب والتفاح. ولأن

حشيشة الرئة الكبدية قابضة ومطرية، فإنها تكون

علاجاً مفيداً للقروح الرئوية فضلاً عن عدة مشكلات

معدية معوية. وهي ملائمة جداً للعلاج الوعكات عند

الاضلال.

التاريخ والتراث أدخلت اللوزة الليمونية إلى أوروبا سنة 1784، وبشكل النقيع شرباً مشهوراً في فرنسا وإسبانيا وسواماقي أوروبا.

الأفعال والاستخدامات الطبية عشبة طبية

مبخوسة القيمة تشترك في بعض الصفات مع الترنجان

(*Melissa officinalis*، ص 111). وكلا النباتين

تحتويان على زيت طيار يحلر الليمون ذي خصائص

مهذنة وهضمية. واللوزة الليمونية مفعول مركن

وتشتهر بتلطيف الانزعاج البطني، ومفعولها المقوي

للجهاز العصبي أقل بروزاً من مفعول الترنجان، لكنها

مع ذلك تفيد في رفع المعنويات ومواجهة الاكتئاب

الأنواع ذات الصلة تستخدم الليبية السكرية (*L. dupleis*)

وموطنها المكسيك، كمطوّر وعلاج مقشع

يستخدم في المكسيك كثير من أنواع الليبية

لخصائصها المضادة للتشنج والحاجة على الحوض

والمطلة للمعدة، وتُشرب الليبية الإفريقية بمثابة شاي

في غربي إفريقيا.

الاستخدام الذاتي الريح وانتفاخ البطن، ص 306.

الأصطرك الشرقي. العنبر الدماغ الشرقي

*Liquidambar orientalis (Hamamelidaceae)***Levant Storax**

الوصف شجرة مغطاة تعلو 6 أمتار، لها لحاء رمادي إلى أرجواني وأوراق مفصصة وأزهار أحادية صغيرة بيضاء إلى صفراء.

المثبت والزراعة يوجد الأصطرك الشرقي في

جنوبي غرب تركيا، ويستخرج بلسم الأصطرك، وهو

سائل بني إلى رمادي لزج، من اللحاء الذي يُجمع في

الخريف.

الجزء المستخدم خلاصة اللحاء.

المكونات يحتوي الأصطرك الشرقي على حمض

الساميك وسامات الساميل وفينيل بروبيل السامات

وحموض ثلاثيات التربين وزيت طيار.

التاريخ والتراث الأصطرك الشرقي هو أكثر أنواع

العنبر السائل استخداماً طبياً منذ القرن التاسع عشر.

ويستخدم الأصطرك الشرقي أيضاً كمثبت للحدود،

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل بلسم

الأصطرك الشرقي كمهيّج ومقشع في السبيل

التنفسي، وهو أحد المكونات الموجودة في بلسم فريار

Friar's Balsam، وهو مزيج مقشع يستنشق لتنبية

السعال المقشع. وإلى جانب ذلك، يوضع بلسم

الأصطرك خارجياً للحض على شفاء أمراض الجلد

ومشكلاته مثل الجرب الجروح والقروح. عندما يمزج

الأصطرك الشرقي مع مشتركة غيرجينا (*Hamaemelis virginiana*)

(ص 155) وأنواع الورديات يصنع منه

دهون قابض للوجه. وفي الصين، يستخدم بلسم

الأصطرك لإزالة احتقان المخاط وتفريغ الألم وانسداد

الصدر.

الأنواع ذات الصلة الأصطرك الأميركي (*L. styraciflua*)

التي تنمو بشكل رئيسي في هندوراس

وتوجد أيضاً شمالها، استخدمت منذ زمن الصابا

لخصائصها العلاجية.



الكثبان الشائع يزرع منذ العصور القديمة لبذوره وزيت بذوره وليفه.

النشطة لا يستخدم فيها الكثبان أو أي من منتجات الأرض تحصل إلينا أعاجيب أكبر من هذه.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكثبان الشائع

غني بالثلاث والدمون غير المشبعة ويشكل دواءً قيماً

لكثير من المشكلات المعوية والصدرية. عندما تؤخذ

البذور كاملة داخلياً تلطف التهيّج في السبيل الهضمي.

وعى تمتص السوائل وتنفع، ما يشكل كتلة ملائمة

تعمل كمليّن كتلي فعال. ويمكن بدلاً من ذلك شطر

البذور قبل ابتلاعها، وفي كلا الحالتين توفر الحموض

الدهنية الضرورية. ويمكن أن تفيد البذور السبيل

البولي بدرجة أقل إذا صنع منها شاي. وعلى الصعيد

الخارجي، قد تفيد لبخة من البذور المسحوقة السعال

المزمن والتهاب الشعبات وذات الجنب والتفاح. وتفرّج

لبخة من البذور أو دقيق البذور الحبوب المولدة

وتحصى وصفة برتغالية بزيت برز الكثبان ممزوجة مع

النبيذ الأحمر لعلاج الجروح.

نبيه لا تتجاوز الجرعة الموصوفة. لا تستخدم

البذور غير الناضجة التي قد تكون سامة.

استخدام ذاتي الإمساك، ص 317.

اللوزة الليمونية. الليبية الليمونية

*Lippia citriodora syn.**Aloysia triphylla (Verbenaceae)***Lemon Verbena**

الوصف جذبة مغطاة تعلو مترين. لها أوراق رملية

قوية الرائحة وغنايد من الأزهار الأنبوبية الخضراء

الباهتة إلى بنفسجية فاتحة.

المثبت والزراعة اللوزة الليمونية موطنها أميركا

الجنوبية. تُزرع في المناخات المعتدلة كنبتة عطرية

للزينة ومن أجل أوراقها التي تستخدم لصنع شاي

عشبي. تجمع الأوراق في أواخر الصيف

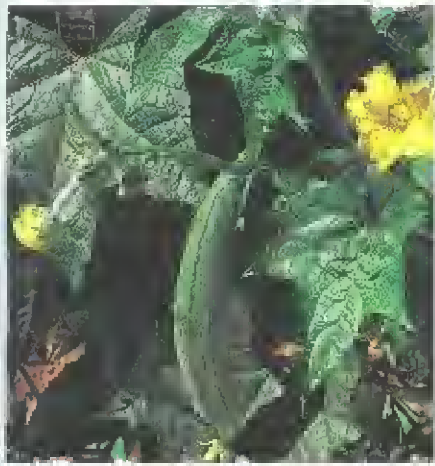
الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي اللوزة الليمونية على زيت طيار

(يتألف بشكل رئيسي من السينترال والسينيول

والليمونين والجيرانول) ولثا وحموض تيك

وفلافونيات.



تجفف ثمرة اللوف المصري وتستخدم في طب الأعشاب الصيني لعلاج ألم العضلات والمفاصل.

آسيا وإفريقيا. وتزرع اليوم بكثرة في المناطق المدارية حول العالم. تُقطف عند نضوجها في الصيف.

الجزء المستخدم الثمرة.

المكونات يحتوي اللوف على الزيلان والزيلور والغالكتان.

التاريخ والنراث أحضر اللوف من الهند إلى الصين في عهد أسرة تانغ (618-907). وتشتهر في الغرب كأداة طليقة بالحمام، حيث يشكل جسم ثمرة اللوفي أداة فرك لطيفة للجمل.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب الأعشاب الصيني تستخدم البنية الداخلية للثمرة المجففة لعلاج العضلات والصدر والبطن، ويوصف لعناوي الصدر التي تصاحبها حصى والم. ويستخدم لإزالة المخاط المحقن. ويُعطى اللوف أيضاً لعلاج التشنج المؤلمين أو المتورمين.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن للكرمة الغضة تأثير مقشع أقوى من الثمرة الجافة.

رجل الذئب

Lycopodium clavatum

(Lycopodiaceae)

Club Moss

الوصف طحلب زاحف دائم الخضرة يصل إلى 12 سم. له عدة عُصَيَات منتشرة بغير اتساق تغطيها أوراق مستقيمة خضراء وسنابل حرشية تحمل أبواغاً صفراء.

المنبت والزراعة يوجد رجل الذئب في كل أنحاء المناطق المعتدلة من نصف الكرة الشمالي. ويشيع في الجبال والأراضي السبخة. تُجمع النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الطحلب والأبواغ.

المكونات يحتوي رجل الذئب على نحو 0.1-0.2% من القلوانيات (بما في ذلك الليكوبودين) ومتعددات الفينول والفلافونيات وثلاثيات التربين.

الببوت

Lophophora williamsii (Cactaceae)

Peyote, Mescal

الوصف صبار يعلو 5 سم. له جسم أخضر إلى رمادي، رابض على الأرض ذو شعرات مخصلة وأزهار قرنفلية أو بيضاء.

المنبت والزراعة الببوت موطنه شمالي المكسيك وجنوبي غرب الولايات المتحدة.

الأجزاء المستخدمة النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي الببوت على قلوانيات، المسكالكين بشكل رئيسي، وهو مُهلِس قوي.

التاريخ والنراث استخدم الببوت في الاحتفالات الدينية للأمريكيين المحليين ما يزيد على 3000 سنة. وقد ذاعت شهرة استخدامه كمهلِس في كتاب ألدوس هكسلي Aldous Huxley «أبواب الإدراك».

الأفعال والاستخدامات الطبية الببوت عشبة شامانية تؤخذ في طقوس الأمريكيين المحليين لتعميق الإدراك الروحي، ويلعب دوراً هاماً في الحالة العاطفية والعقلية للمجتمع، وتستخدم أيضاً لعلاج الحميات وكسكن للرثية ولعلاج الشلل. وتوضع كلبخة على



الببوت مهلِس قوي. وهو يستخدم في احتفالات الأمريكيين المحليين.

الكسور والجروح ولذغات الأفاعي. ويستخدم الببوت أيضاً للتح على القيء.

تنبيه يحظر استخدام الببوت والمسكالكين في معظم البلدان.

اللوف المصري، اللوف الأسطواني

Luffa cylindrica syn. *L. aegyptica*

(Cucurbitaceae)

Loofah, Si Gua Luo

الوصف كرمة حولية تتسلق 15 متراً. لها أوراق كبيرة مفصصة وجوانق وأزهار أنثوية صفراء تنتج ثمرة أسطوانية طويلة تشبه القرع.

المنبت والزراعة اللوف موطنه المناطق المدارية في

صريمة الجدي، سلطان الجبل

Lonicera spp. (Caprifoliaceae)

Honeysuckle, Tin Yin Hua

الوصف نبتة متسلقة تعلو 4 أمتار معبلة (صريمة الجدي *L. caprifolium*) أو شبه دائمة الخضرة (صريمة الجدي اليابانية *L. japonica*) لها أوراق بيضرية وأزهار برتقالية إلى صفراء (صريمة الجدي) أو بيضاء إلى صفراء (صريمة الجدي اليابانية) وعُذبات حمراء (صريمة الجدي) أو سوداء (صريمة الجدي اليابانية).

المنبت والزراعة صريمة الجدي موطنها أوروبا والقوقاز. وصريمة الجدي اليابانية موطنها الصين واليابان. ويشيع وجود كلا النبتتين على الجدران والأسيجة. تجمع الأوراق والأزهار في الصيف قبل أن تنفتح الأزهار مباشرة.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق واللحاء.

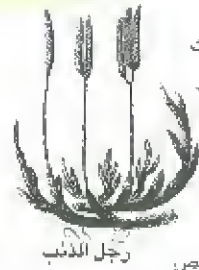
المكونات تضم مكونات صريمة الجدي زيتاً طياراً وحموض ثنك وحمض الساليسيليك، وتحتوي صريمة الجدي اليابانية على زيت طيار (يضم اللينالول والجاسمون) وحموض ثنك ولونيولين وإينوسيتول.

التاريخ والنراث في أوروبا، استخدمت صريمة الجدي تقليدياً كعلاج للربو وغيره من الحالات الصدرية. وهي واحدة من أدوية أزهار باخ، ويعتقد في نظام العلاجات العشبية هذا أنها تضاد مشاعر الحنين والأشتاق إلى الوطن. وتستخدم صريمة الجدي اليابانية في الصين منذ زمن بعيد لإزالة الحرارة وتفريج السمكة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستخدم صريمة الجدي في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. وتشير الاستخدامات المأثورة إلى أن الأجزاء المختلفة من النبتة لها فوائد علاجية مختلفة بشكل بين. اللحاء مدر للبول ويمكن أخذه لتفريج النقرس وحصى الكلى ومشكلات الكبد. والأوراق قابضة يصنع منها سائل غرغرة جيد وغسول للحم من أجل التهاب الحلق وقروح الفم، والأزهار تفرج السعال وهي مضادة للتشنج وتؤخذ تقليدياً كعلاج للربو. ويوصف صريمة الجدي اليابانية لمجموعة مختلفة من الأمراض في طب الأعشاب الصيني. وتستخدم بشكل رئيسي لمواجهة اضطرابات الحرارة، المعديّة مثل الخراجات والقروح والتهاب الثديين والزحار. وتؤخذ صريمة الجدي اليابانية أيضاً لخفض الحمى.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن صريمة الجدي اليابانية تثبط عصية الدرن وتضاد العدوى. وفي إحدى التجارب أثبتت صريمة الجدي اليابانية المزوجة مع أقحوان الحادق (*Chrysanthemum morifolium* ص 77) أنها فعالة في خفض ضغط الدم. ونظراً لشبه صريمة الجدي بصريمة الجدي اليابانية، فقد تثبت أنها مفيدة ضد العدوى.

228 :تنبيه لا تؤخذ العذبات لأنها سامة.



التاريخ والتراث استُخدمت رجل الذنب طبياً منذ العصور الوسطى على الأقل، وقد استخدمت النبتة بأكملها كمدرّ للبول للمساعدة في طرح حصي الكلى، ولا تزال الأوباع تستخدم لتغليف أقراص الدواء لأنها مقاومة لثوية الماء. تشتمل الأوباع بشكل متكرر وتستخدم في صناعة المفرقات.

الأفعال والاستخدامات الطبية رجل الذنب مدرّ للبول ومركّبة ومضادة للتشنج، وهي مفيدة على وجه الخصوص لعلاج الشكاوى البولية المزمنة، ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعسر الهضم والتهاب المعدة. ويمكن أن توضع الأوباع على الجلد لتفريغ المناطق المستحكة أو المثبجة ووقايتها. **تنبيه** رجل الذنب سامّة محتملة بجراحات مفرطة، لا تستخدم النبتة إلا بإشراف اختصاصي.

العُرضف الأمريكي. فراسيون الماء، الأمريكي *Lycopus virginicus* (Labiatae) Bugleweed

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم، لها ساق مرتبة وأوراق رمحية وبؤارات من الأزهار المائلة إلى البياض.

المنبت والزراعة يتبع العرضف الأمريكي في معظم أنحاء أمريكا الشمالية، ويزدهر قرب الماء، بجنى في الصيف عند إزهاره.

المكونات يحتوي العرضف الأمريكي على حموض فينولية (بما في ذلك مشتقات حموض التانينيك والتكروروجينيك والإلاجيك).

التاريخ والتراث في تراث حركة المداواة الطبيعية في القرن التاسع عشر، اعتُبر العرضف الأمريكي قابضاً ومهدئاً للأعصاب، وكان يُعطى للسعال الحار والنفوذ الداخلي وسلس البول، وقد اعتبر العشابون ذات يوم النبتة مخدراً معتدلاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية للعرضف الأمريكي خصائص مركّبة، وتوصف العشبة اليوم بشكل رئيسي لعلاج فرط نشاط الغدة الدرقية وتسارع نبض القلب الذي يُصاحب هذه الحالة. ويُعتبر العرضف الأمريكي أيضاً قابضاً مقوياً وعطرياً يقلل إنتاج النزلة. **الأبحاث** تشير الأبحاث إلى أن العرضف الأمريكي والعرضف الأوروبي (انظر الأنواع ذات الصلة، أدناه) يخفضان، إلى حد ما، نشاط الغدة الدرقية.

الأنواع ذات الصلة العرضف الأوروبي (*L. europaeus*) له خصائص قابضة ومقوية للقلب. يؤخذ للخفقان والقلق، وقد استُعمل لخفض الحمى. **تنبيهات** لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لا يؤخذ أثناء الحمل.

السُرْمَج الأصفر

Lysimachia vulgaris (Primulaceae)
Yellow Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو مترًا، لها دوائر من الأوراق الرمحية العريضة وأزهار صفراء زاهية. **المنبت والزراعة** السرمج الأصفر موطنه أوروبا، ويشيع في أسيجة الأشجار الرطبة وقرب الماء، كما أنه يُزرع كنبهة حدائق، يجمع عند إزهاره في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** يحتوي السرمج الأصفر على بنزوكينونات وصابونينات وفلافونيات وحموض تنيك.

التاريخ والتراث أورد بلينيوس (23-79) أن السُرْمَج الأصفر *lysımachia* سُمّي باللاتينية نسبة إلى ليسيماكوس، ملك صقلية، الذي اكتشف فوائد الطبية، ويشير الاسم بالانكليزية إلى قدرة النبتة الشهيرة على التحول دون حدوث صراع. وبخاصة بين الحيوانات، وصدّ الحشرات. وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) بالسرمج الأصفر لإرقاء الجروح وللرغاف وأشار إلى أن مخاضها يطرد الأفاعي والحشرات.

الأفعال والاستخدامات الطبية السرمج الأصفر عشبة قابضة تستخدم بشكل رئيسي لعلاج الحالات المعدية المعوية مثل الإسهال والزحار ولوقف النزيف الداخلي والخارجي وتنظيف الجروح. ويُصنع منه غسول فم مفيد للثة المتقرحة وقروح الفم، ويمكن استخدامه لعلاج الرغاف (نزيف الأنف). ويُؤخذ السرمج الأصفر أيضاً كقطعة.

الأنواع ذات الصلة السرمج الخشبي (*L. nemorum*)، وموطنه أوروبا أيضاً، قابض ومرقّ، والسرمج الصيني (*L. Christinae*) مدرّ للبول يستخدم لعلاج الألم البولي. وقد بيّنت تجربة صينية أن الأخير فعّال في علاج حصي والمثانة.

السُرْمَج الأرجواني. الفُرْدُل المَمْنُول *Lythrum Salicaria* (Lythraceae) Purple Loosestrife

الوصف عشبة معمرة جذابة تعلو نحو 1.5 متر، لها سوق مستقيمة حمراء وأوراق رمحية حادة وسنابل من الأزهار الأرجوانية الرائحة.

المنبت والزراعة السرمج الأرجواني موطنه أوروبا، وينمو أيضاً في أمريكا الشمالية. يزدهر في المستنقعات وعلى ضفاف الأنهر والجداول حتى ارتفاع 1000 متر. يُجمع في الصيف عند إزهاره.

المكونات يحتوي السرمج الأرجواني على الساليكارين وأحد الغليكوزيدات (فيتكسين) وحموض تنيك وزيت طيار ولثا وستيرولات نباتية.

التاريخ والتراث في سنة 1654، امتدح العشاب نيكولاس كليبير هذه العشبة بقوله [إن الماء المقطر [منها] علاج للأذى والضربات التي تصيب العين والعصى... كما أنه ينقي العين من الغبار أو أي شيء يدخلها ويحفظ البصر]. وقد استخدم السرمج الأرجواني في إيرلندا، حيث يشيع وجوده، عضاباً للإسهال.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السرمج الأرجواني القابض بشكل رئيسي لعلاج الإسهال والزحار، وهو مأمون الاستعمال في كل الأعمار. وقد أوصى به بعض العشابين لوقف الإسهال عند الرضع. ويمكن أن تؤخذ العشبة أيضاً لعلاج الحيض الشديد والنزيف بين الحيزي. ويوضع خارجياً كلبخة أو دهون على الجروح وقرحات الأرجل والإكزيمة، ويستخدم لعلاج قرط التصريف المهبلي والحكة المهبلية. ولتُما يستخدم السرمج الأرجواني اليوم لعلاج مشكلات العين، لكن قد تستحق النبتة مزيداً من الفحص كعلاج لاضطرابات العين والبصر، كما توحى تجربة كليبير.

الأبحاث أفيد أن النبتة بأكملها صابنة، وهي فعّالة بوجه خاص ضد العضويات المجهرية التي تسبب التيفوس.

السرمج الأرجواني يستخدم لتفريغ الإسهال والزحار عند الأطلاق الرضع.

المادوكا

Madhuca spp. (Sapotaceae)
Butter Tree

الوصف شجرة معبلة تعلو 20 متراً، لها أوراق جلدية وعناقيذ من الأزهار البيضاء المعطرة وشمار خضراء.

المصنبت والزراعة أنواع المادوكا موطنها وسط الهند وشمالها، تُجمع الأوراق والأزهار والبذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار وزيت البذور، **المكونات** تحتوي الأوراق على قلواني وصابونين، وتحتوي البذور على صابونين وزيت ثابت.

التاريخ والتراث استخدمت المادوكا كمصدر للغذاء والدواء في الهند منذ 2029 قجحة على الأقل، تؤكل أزهاره وتخمر لصنع مشروبات روحية.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الأزهار المقشعة لعلاج مشكلات الصدر مثل التهاب القصبات، وتؤخذ أيضاً لزيادة در حليب الثدي، وتوضع الأوراق كلبخة للإكزيمة. وفي الطب الهندي الشعبي يمزج رماد الورق مع السمكة لصنع ضمادة للجروح والحروق، وزيت البذور ملين يؤخذ للإمساك وإرخاء البراز عند الذين يعانون من الهوسير، ويوضع الزيت أيضاً على الجلد المستحكة.

المغنولية المخزنية

Magnolia officinalis (Magnoliaceae)
Magnolia, Hou Po

الوصف شجرة معبلة تعلو 22 متراً، لها لحاء عطري وأوراق كبيرة وأزهار بيضاء إلى قشدية عطرية.

المصنبت والزراعة المغنولية المخزنية موطنها الصين، وتنمو طليقة في المناطق الجبلية. وتزرع اليوم في كثير من أنحاء العالم كشجرة للزينة، يُنزع اللحاء في الربيع.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات تحتوي المغنولية المخزنية على زيت طيار وعلى المغنوكورارين، وللمواد المستخلصة من التربة تأثير مريح قليلاً للمعضلات عند حقنها.

التاريخ والتراث للمغنولية المخزنية تاريخ طويل من الاستخدام، كمسكنة طبية في الصين، يرجع إلى القرن الميلادي الأول على الأقل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء المغنولية عطري مدفيء ولاذع يفرج ألم المفاصل وانتفاخ البطن ويؤخذ لتمدد البطن وعسر الهضم وفقد الشهية والقيء والإسهال.

الأبحاث تروحي الأبحاث الصينية أن المغنولية المخزنية مضادة معتدلة للجراثيم وربما تكون فعالة في علاج الزحار الأميبي.

الأنواع ذات الصلة المغنولية الزنبقية الزهر (M. liliflora) نوع صيني آخر يُستخدم لعلاج عداوي السبيل التنفسي الأعلى وإزالة الفزلة المفرطة.

البيروج المخزني

Mandragora officinarum (Solanaceae)
Mandrake

الوصف نبتة معمرة تعلو 5 أمتار، لها جنر مشعّب عتيق ووردية من الأوراق العريضة اللينة وأزهار قمعية بيضاء إلى أرجوانية وشمرة صفراء.

المصنبت والزراعة البيروج المخزني موطنه المنطقة المتوسطية من أوروبا، وهو ينمو على ضفاف الأنهار تقطف الأوراق في الصيف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي البيروج المخزني على 0.4% من قلوانيات الثروبان (هأبوسين وهأبوسيامين).

التاريخ والتراث تقول الأسطورة إن البيروج المخزني يصدر، عند اقتلاعه من جذره، صرخة قوية جداً تكاد تقتل من يصد النبتة، ولذلك أفاد مرجع كلاسيكي إلى أن البيروج كانت تقتلها الكلاب التي تربط السوقي بأذيالها، إن هذه القوى الخيالية التي عزيت إلى النبتة ترجع بشكل جزئي إلى خصائص الجذر شبه المخدرة، ومن الأشياء المؤثرة أيضاً شكل الجذر الذي غالباً ما يكون مبهماً على هيئة إنسان. وقد كانت الجذور تنقش وتستعمل طمساً عند آلاف السنين، وبخاصة لمساعدة الخصوبة عند النساء وكعويضة ضد سوء الحظ. ومنذ أزمة الرومان وما تلاها، استخدم جذر البيروج المخزني كمخدر ومسكن وعلاجاً للجنون.

الأفعال والاستخدامات الطبية تراجع استخدام البيروج المخزني إلى حد كبير اليوم، وتوضع العشبة أحياناً كلبخة أو لوزة لآلام الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل، أو كمغلي من أجل القروح وأنواع مماثلة من الاضطرابات الجلدية.

تنبيهات البيروج المخزني سام لا يؤخذ داخلياً يستخدم خارجياً فقط بإشراف اختصاصي، وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتحة لهذه النبتة وفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كالفان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطر فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*)، ص 163، الأزهار والأوراق ملطقة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد، توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفض شيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94، تشكل دواء جيداً للسعال وغيره من الملل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 6 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتحة لهذه النبتة وفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كالفان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطر فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*)، ص 163، الأزهار والأوراق ملطقة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد، توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفض شيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94، تشكل دواء جيداً للسعال وغيره من الملل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 6 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتحة لهذه النبتة وفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كالفان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطر فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*)، ص 163، الأزهار والأوراق ملطقة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد، توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفض شيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94، تشكل دواء جيداً للسعال وغيره من الملل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 6 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتحة لهذه النبتة وفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كالفان للبيت».



المغنولية المخزنية تتميز بأزهارها الجميلة البيضاء إلى قشدية اللون.

الخبازة البرية

Mahra sylvestris (Malvaceae)
Common Mallow

الوصف نبتة ثنائية الحول تعلو 1.5 متر، لها جذر ودي لثي وأوراق مروحية خماسية الفصوص وأزهار بنفسجية فاتحة إلى قرنفلية.

المصنبت والزراعة الخبازة البرية موطنها أوروبا وآسيا، وقد وُثقت في الأمريكتين وأستراليا وآسيا، وتنمو في الأراضي البرور وعلى أسجة الأشجار والأسجة. تجمع الأوراق في الربيع والأزهار عندما تنفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار والجذر.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 6 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).

التاريخ والتراث كانت الأوراق الفتحة لهذه النبتة وفنادها تؤكل منذ القرن الثامن قبل الميلاد، وأدت استعمالات النبتة المتعددة إلى بروز القول الإسباني المأثور «حديقة المطبخ والخبازة دواءان كالفان للبيت».

الأفعال والاستخدامات الطبية الخبازة البرية مطر فعال رغم أنها أقل فعالية من الخبازة المخزنية (*Althaea officinalis*)، ص 163، الأزهار والأوراق ملطقة ومطرية مفيدة للمناطق الحساسة من الجلد، توضع كلبخة لخفض التورم وطرد السموم. عندما تؤخذ الأوراق داخلياً تخفض شيج المعى ويكون لها تأثير ملين. وعندما تمزج الخبازة البرية مع الأوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*)، ص 94، تشكل دواء جيداً للسعال وغيره من الملل الصدرية. وعلى غرار الخبازة المخزنية، يمكن أن يعطى الجذر للأطفال لتسهيل بزوغ الأسنان.

المكونات تحتوي الخبازة البرية على غليكوزيدات الفلافونول (بما في ذلك الفوسيبين - 6 - سلفات) واللثة وحموض التنيك، وتحتوي الأزهار أيضاً على المالفين (وهو أحد الأنتوسيانينات).



البيروج المخزني له خصائص مخدرة وجذر شبيه بالإنسان ما أوحى بكثير من الأساطير والمعتقدات التقليدية حوله.

المنيهوت

Manihot esculenta (Euphorbiaceae)
Manioc, cassava

الوصف جذبة تعلو مترين، لها جذور خضراء وسوق خشبية وأوراق راحية كبيرة وأزهار خضراء،
المنبت والزراعة المنيهوت موطنه أميركا الوسطى والجنوبية المدارية. ينمو بشكل رئيسي في البرازيل وعلى الجانب الشرقي من جبال الأنديز، وتزرع أيضاً ضروب مرّة وحلوة كمحصول غذائي هام في المناطق المدارية من العالم، يُقَلَع الجذر بعد زراعته بـ 8 إلى 24 أسبوعاً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي المنيهوت على غليكوزيدات مولدة للسيانوجين (0.02-0.03%) في الضروب المرّة، 0.007% في الضروب الحلوة) ونشاء،
التاريخ والتراث يحتوي المنيهوت المرّ على كميات كبيرة من الغليكوزيدات عالية السمية، ويجب نقيه



المنيهوت غذاء أساسي في كثير من المناطق الاستوائية من العالم

وطبوءه بعناية قبل أن يكون أكله مأموناً (المنيهوت الحلو مأمون الأكل بدون هذه المعالجة). والتابيوكا هو الاسم البرازيلي المحلي للجذر الصالح المستخدم في إعداد الطعام التجاري كعميل تكثيف، وتسمّى قبائل الوبوتو Witoto التي تعيش في القسم الكولومبي من الأمازون السمك بالماء المستخدم لغسل المنيهوت المرّ. وتستخدم قبيلة الماكونا ماء الغسل لعلاج الجرب.
الأفعال والاستخدامات الطبية من السهل هضم جذر المنيهوت ما يجعله طعاماً ملائماً للثقافة وإن كان مدني البروتين. ويمكن استخدام الضرب المرّ لعلاج الجرب والإسهال والزحار. وقد يستخدم دقيق المنيهوت لمساعدة الجلد الناز على الجفاف. وفي الصين تصنع لبخة من المنيهوت ودقيق القمح والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) لتصريف الفج عند وجود عدوى.
تنبيه المنيهوت المرّ الفج سام وقد تسبّب في حدوث عدوى وفیات. يجب نقع الجذر بعناية وطره قبل الأكل. المنيهوت غذاء رئيسي في كثير من المناطق المدارية في العالم.

المرنطة القصية

Maranta arundinaceae (Marantaceae)
Arrowroot

الوصف نبتة معمرة تعلو مترين، لها جذور زاحف وأوراق بيضوية متعددة السوق الطويلة وسوق مزهرة ذات عنقيد من الأزهار البيضاء القشدية اللون.
المنبت والزراعة المرنطة القصية موطنها شمالي أميركا الجنوبية وجزر الكاريبي. يزرع على الأغلب في جزيرة سان فنسنت، يُقَلَع الجذور بعد زراعته بـ 10 أو 11 شهراً.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات تحتوي المرنطة القصية على 25-27% من النشاء المحاي.

التاريخ والتراث في أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصنعون لبخة من الجذر من أجل قروح الجدري ونقيعاً من أجل العدوى البولية. وقد استخدمه شعب الأراواك Arawak في أميركا الجنوبية تقليدياً كتحرياق لسم الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المرنطة القصية في طب الأعشاب بطريقة معاملة جيداً لاستخدام الدريار الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144)، كمطرّ ملطف ومُغَيٍّ مفيد عند النفاثة وعند ذوي الهضم الضعيف. وهي تساعد في تفريغ الحموضة وعسر الهضم والمغص، كما أنها أيضاً مليئة معتدلة، ويمكن أن توضع كمرهم أو لبخة ممزوجة مع أعشاب مطهرة مثل المرّ (*Conium maculatum*، ص 84).
استخدام ذاتي الحموضة وعسر الهضم، ص 307.

الفراسيون الأبيض

Marrubium vulgare (Labiatae)
White Horehound



عشبة جافة

الوصف نبتة معمرة مربّعة الساق تعلو نحو 50 سم لها أوراق زغبية مسننة وأزهار بيضاء مزودة الشفة.
المنبت والزراعة الفراسيون الأبيض موطنه أوروبا، وقد وُثِن في أميركا الشمالية والجنوبية. يزرع في الأراضي البرية والمناطق الجافة العارية، ويجمع في الربيع.

الجزء المستخدم الأوراق.

المكونات يحتوي الفراسيون الأبيض على ماريوبيين ثنائيي التربينات (0.3-1.0%) وماروبينول وفلافونيات وقلوانيات (بما في ذلك البيتوبوسين والستاكيدرين) و 50.6 من الزيت الطيار، والماروبين عشق قوي ومرّ.
التاريخ والتراث استخدم الفراسيون الأبيض دواءً للمشكلات الصدرية منذ الأزمنة القديمة، وربما كان يستخدم على الأغلب كشراب محلى بالعسل أو السكر.

وقد أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90 م) بمخلي العشبة للتدرن (السل) والربو والسعال. وفي سنة 1597 امتدح العشاب جون جيرارد الفرانسيون الأبيض باعتباره «أكثر الأدوية المضادة للسعال والأزيز غزادة».

الأفعال والاستخدامات الطبية الفراسيون

الأبيض مفيد للأزيز والتهاب القصبات وتوسع القصبات (مرّ هوائي تلف داخل الرئة). والربو القصبي والسعال غير النقشع والشاهوق. وتسبب العشبة في الطاهر إفراز مزيد من المخاط السائل الذي يُكَلَف بسهولة بالسعال، ويزيد الفرانسيون الأبيض، باعتباره مقوياً مرّاً، الشهية ويدعم وظيفة المعدة. ويمكن أن تعمل العشبة على جعل نظم القلب سوياً ما يحسّن انتظامه، ولا يشجع استخدامه كعقار من أجل الحالات الجدية.

الشمر ضا

Marsdenia condurango syn.
Gonolobus condurango (Asclepiadaceae)
Condurango

الوصف كرمة معترشة تعلو 10 أمتار. لها أوراق ليلية الشكل وأزهار بيضاء مخضرة قمعية الشكل.

المنبت والزراعة الشمر ضا موطن الغابات المعبلة لجبال الأنديز في البيرو والإكوادور. وينمو عامة على ارتفاعات 1000-2000 متر. يُجمع للحاء على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة اللحاء والعصارة اللبنة.

المكونات يحتوي لحاء الشمر ضا على غليكوزيدات (تستند إلى الكوندورانغو غينينات) وزيت طيار وستيرويدات نباتية.

التاريخ والتراث اعتُقد خطأ في أوائل هذا القرن على نطاق واسع أن الشمر ضا دواء للسرطان.

الأفعال والاستخدامات الطبية التأثير الرئيسي للحاء هو تنبيه عصابات المعدة. وغالباً ما يستخدم في الطب الشعبي الأميركي الجنوبي كمرّ ومقوٍ مضمضي.

والشمر ضا علاج خاص لعسر الهضم العصبي والقهم العصبي anorexia nervosa، لأن مرارته تزيد الشهية ببطء فضلاً عن قدرة المعدة على معالجة مزيد من الطعام. ويُعتقد أيضاً أن العشبة تنمّ الكبد والبنكرياس ويمكن أن تؤخذ لاضطرابات الكبد.

ويحسّن الشمر ضا أيضاً على الحيض. وتوضع العصارة اللبنة الكاوية على التآليل لإزالتها.

الأبحاث قد تعمل الكوندورانغو غينينات على مجابهة الأورام. غير أنّ النبتة ياكلها لا يبدو أنها تعيق تطوّر السرطان.

الأنواع ذات الصلة يستخدم الشمر ضا المكسيكي (*M. Zimapanica*) لتسميم حيوانات القبوط.

تنبيه العصارة اللبنة سامة ويجب ألا تؤخذ داخلياً.

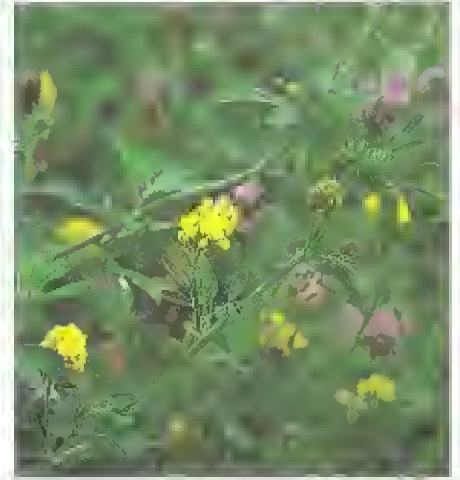
الفصصصة، البرسيم الحجازي *Medicago sativa* (Leguminosae) Alfalfa, Lucerne

الوصف عشبة معمرة تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار يتفاوت لونها بين الأصفر والبنفسجي المزدق وقرون بذور حلزونية.

المنبت والزراعة الفصصصة موطنها أوروبا وآسيا وشمال إفريقيا، توجد في المروج والأراضي البور وفي المناطق المزروعة. تزرع كحصول علقي في المناخات المعتدلة، وتُحصد في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور المثبرمة.

المكونات تحتوي الفصصصة على إيزوفلافونات وكومارينات وقلوانيات وفيتامينات وبورفيرينات، الإيزوفلافونات والكومارينات مؤكدة للإستروجين.



الفصصصة تزرع منذ قرون لخصائصها الغذائية والدوائية.

التاريخ والتراث أورد بلينيوس (23-79 م) أن الفصصصة جلبها إلى اليونان داريوس، كسرى فارس (550-486 ق.م) أثناء محاولته فتح أثينا، وتوكل البذور منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون الفصصصة قطاعم أكثر فائدة علاجية مما هي كدواء، تعطى للمناقحين الذين يتطلبون غذاء سهل التمثيل، وعلى ضوء مفعول الفصصصة المولد للإستروجين، يمكن أن تكون مفيدة في علاج المشكلات المتعلقة بالحيض والإياس.

تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بأمراض منيعة للذات.

البَلَقَاءُ البِيضَاءُ

Melaleuca leucadendron (Myrtaceae)
Cajuput

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 40 متراً. لها لحاء مثقشر وأوراق بيضوية خضراء فاتحة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء على سنابل طويلة.

المنبت والزراعة البلقاء البيضاء موطنها جنوبي شرقي آسيا، وتزرع لزيوتها العطرية وخشبها. تجمع الأوراق والأغصان على مدار العام.

الجزء المستخدم الزيت العطري.

المكونات يحتوي الزيت العطري على تربينويدات، لاسينا السينيول (50-60%)، وبيتا لينين والفا التربينول وغيرها، والسينيول مطهر قوي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تمنح البلقاء

البیضاء عادة مع زيوت عطرية أخرى مثل الإوكالبتوس عريض الورق (*Eucalyptus globulus*، ص 94).

خصائصها المطهرة تعالج الزكام والتهاب الحلق والسعال والعداوي الصدرية على وجه الخصوص.

ويمكن استنشاق بخار الزيت المخفف أو وضعه على الصدر أو الحلق لعلاج التهاب الحنجرة والتهاب

الرغامى والتهاب القصبات، ولأن البلقاء البيضاء تنبه دوران الدم ومضادة للتشنج، فهي تستخدم كخفيف احتكاكي للمفاصل الرثيئة والألم العصبي.

الأنواع ذات الصلة البلقاء عريضة الورق، التي تنمو في كاليدونيا الجديدة، لها خصائص شبيهة بخصائص البلقاء البيضاء. انظر أيضاً البلقاء (*M. alternifolia*، ص 110).

تنبيهات لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا تستخدم أثناء الحمل. ويخضع زيت البلقاء البيضاء العطري لقيود طبية في بعض البلدان.

استخدام ذاتي السعال الصدري والتهاب القصبات، ص 310.

الحندقوق الحقلی

Melilotus officinalis syn. *M. arvensis*
(Leguminosae)
Melilot

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو نحو متر. لها أوراق ثلاثية الفصوص وسنابل من الأزهار الصفراء وقرون بذور بيضاء.

المنبت والزراعة الحندقوق الحقلی موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا. ينمو في المناطق الجافة وفي الأراضي البور يُقطف في أواخر الربيع.

المكونات يحتوي الحندقوق الحقلی على فلافونيات وكومارينات (بما في ذلك الهيدروكسيكومارين والهايدروكومارين) وراتينج وحموض ثييك وزيت طيار. وإذا سُحِج للنبذة بالفساد، تنتج الديكومارول، وهو مضاد قوي للتخثر.

التاريخ والتراث أفاد العشاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh سنة 1735 بأن مسيحية من معارفي ... عانت من تورم لمدة سنة أو أكثر في جانبها الأيمن، وقد شفى بفرك الجزء المصاب ثلاث أو أربع مرّات بزيت مصنوع من هذه العشبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار القسطن الهندي (*Aesculus hippocastanum*) ص 159

يمكن أن يفيد الاستخدام الطويل الأمد عروق الدوالي والبواسير. يفيد الحندقوق الحقلی أيضاً في خفض مخاطر التهاب الوريد الخثاري thrombosis، والنبذة مركبة معتدلة ومضادة للتشنج وتعطى للأرق (خاصة عند الأطفال) والقلق. وتستخدم لانتفاخ البطن وعسر الهضم والتهاب القصبات المرافق للإياس والألام الرثيئة.

تنبيهات لا يؤخذ

الحندقوق الحقلی

عند استخدام

مضادات للتخثر

وإذا قُطِف

الحندقوق الحقلی

من البرية، يجب أن

يُحَقَّف أو يستخدم

على الفور لأن النبذة

الفاضة سامة.



الحندقوق الحقلی دواء فعال للاضطرابات الوريدية

التَعَنُّع الصَّعْغَرِي

Mentha haplocalyx (Labiatae)
Corn Mint, Bo He

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها ساق مرئية وأوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار الالبيكية الفاتحة التي تنمو من أباط الأوراق

المنبت والزراعة النعنع الصعغري موطنه المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، ويترى على نطاق واسع في الصين. يُقطف 2-3 مرّات في السنة. وأفضل التقاط ما يكون في أوائل الصيف وأوائل الخريف.

إريديدية وغليكوزيدات الفلافونول وكومارينات وحموض فينولية وستيرولات وثلاثيات التربينويد وحموض التئيك ومقادير صغيرة جداً من ثلوانيات البيروليزدين. الإريديديدات مرة قوية تنبه الإفرازات الهضمية.

التاريخ والتراث لطالما استُخدم نفل الماء علاجاً شعبياً للربو (الروماتيزم) والتهاب المفصل، كما استخدم لعلاج احتباس السوائل والجرب والحمى وكان في الماضي يستخدم لغش حشيشة الدينار (*Humulus lupulus*، ص 102) أو بديلاً منها.

الأفعال والاستخدامات الطبية نفل الماء عشبة مرة قوية تفتح الشهية، تنبه العضلات الهضمية.

ويؤخذ لتحسين الهضم الضعيف أو المتدني النشاط، وبخاصة عند وجود انزعاج بطني. وتُستخدم النبتة أيضاً كمساعد على اكتساب الوزن. يُعتقد أن نفل الماء دواء فعال للتهاب المفصل الرثي، لا سيما عندما يُصاحب هذه الحالة ضعف وفقد للوزن وضباب للحيوية. ويوصف نفل الماء على الأغلب مؤثلاً مع

أعشاب أخرى مثل الكرفس (*Aptium graveolens*).

ص 61) والصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128).

تنبيهات لا يؤخذ نفل الماء عند الإصابة بالإسهال أو الزحار أو التهاب القولون، الجرعات المفرطة قد تسبب الغياء.

الميلية الشبكية

Milletta reticulata (Leguminosae)

Ji Xue Teng

الوصف نبتة منخفضة ذات أوراق مركبة وعناقيد من الأزهار بسيطة النوع تنتج فروناً كبيرة.

التنبت والزراعة الميلية الشبكية موطنها الصين، وتزرع في جنوبي شرق البلاد.

الأجزاء المستخدمة الجذر والكرمة.

المكونات لا يُعرف الكثير عن المكونات النفعلة.

التاريخ والتراث وردت هذه النبتة لأول مرة في النصوص الطبية الصينية نحو سنة 720.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب الصيني (أنظر ص 38-41)، غالباً ما يُعتقد أن

الآلم ناتج عن ضعف تدفق الدم أو إعاقة. وفي هذا

العلب الحائز تصنف الميلية الشبكية كعشبة تقوي

الدم، وتستخدم بشكل رئيسي لعلاج المشكلات

الحيضية تستخدم الميلية الشبكية لتفريغ ألم الحيض

أو تسوية دورة الحيض غير المنتظمة أو غيابها. لا سيما

عندما يكون ذلك ناتجاً عن فقر الدم. وتوصف هذه

النبتة أيضاً لأنواع معينة من الآلم الرثي، فضلاً عن

خدر اليدين والقدمين

الأبحاث تشير الأبحاث المحدودة إلى أن الميلية

الشبكية قد تكون مضادة للالتهاب وقد تخفض ضغط

الدم.

الأنواع ذات الصلة تستخدم أنواع الميلية المختلفة

في غربي إفريقيا وماليزيا وميانمار (بورما سابقاً)

والهند كوسيلة لتسميم السمك

الأفعال والاستخدامات الطبية

مفعول مضمي جيد شبيه بالنعنع (*M. x piperita*) في

كثير من النواحي. فهو يزيد إفراز العصارات الهضمية

ويفرّج استفاخ البطن والمغص، ويستخدم بين الحين

والآخر علاجاً للديدان المعوية. ويشكل دواء جيداً

للصداع والعداوي التنفسية الثانوية، ويساعد في

التصدّي للحمى وخفض الحرارة. وينبه النعنع البري

العضلات اثر حمية بقوة ويحضّ على الحيض.

ويستخدم نقيع النعنع البري خارجياً لعلاج الحكة

والتهويل واضطرابات الجلد الملتهب مثل الإكزيمة

والحالات الرثيئة، بما في ذلك النقرس.

الأنواع ذات الصلة أنظر النعنع (*M. x piperita*،

ص 112) والنعنع الصعترى (*M. haplocalyx*، المدخل

السابق)، والنعنع البري الأمريكي (*Hedeoma*

pulegoides) مكونات شبيهة بمكونات النعنع البري،

رغم أنه ذو صلة بعيدة به. ويستخدم النعنع البري

الأمريكي تقليدياً علاجاً للزكام والصداع وتأخر دورات

الحيض.

تنبيهات لا يستخدم الزيت العطري لأنه عالي

السمية. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل أو إذا كانت

دورات الحيض شديدة.

الاستخدامات الذاتية الصداع الهضمي

والصفراوية، ص 309؛ الغثيان الذي يصاحبه

صداع، ص 306.

نفل الماء

Menyanthes trifoliata (Menyanthaceae)

Bogbean

الوصف نبتة مائجة معمرة تعلو 23 سم. لها أوراق

ثلاثية الأوراق وسنابل من الأزهار القرنفلية

والهبشاء ذات بتلات مديدة.

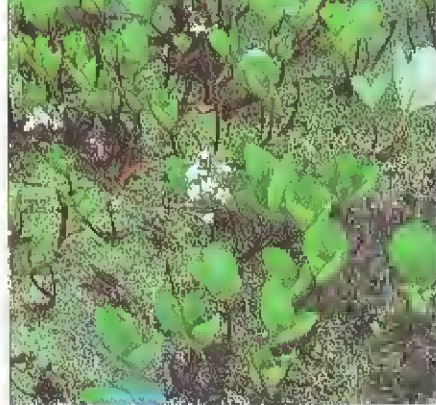
التنبت والزراعة نفل الماء موطنه أوروبا وآسيا

وأمريكا. ويوجد في المياه العذبة الضحلة، تُحطف

الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي نفل الماء على غليكوزيدات



تُجمع أوراق نفل الماء في الصيف بعد أن تُزهر النبتة.

الأجزاء المستخدمة

المكونات يحتوي النعنع الصعترى على زيت طيار

يتكوّن بشكل رئيسي من المنثول (ما يصل إلى 95%)

مع المنثون وأستات المنثيل والكامفين والليمونين

ونيربينويدات أخرى.

التاريخ والتراث ذكر النعنع الصعترى لأول مرّة في

كتاب «بحث تحضير الأعشاب الطبية» للجدلي

Grandfather Lei (نحو 470 ميلادية)، ونزكي

وصفة صينية من القرن الخامس عشر النعنع

الصعترى للزحار الذي يصاحبه دم.

الأفعال والاستخدامات الطبية في طب

الأعشاب (أنظر ص 38-41)، يعتبر النعنع الصعترى

علاجاً شهيراً للزكام والتهاب الحلق ونقرح الفم

واللسان وكثير من الحالات الأخرى التي تتفاوت بين

ألم الأسنان والحمية. وعلى غرار النعنع (*M. x*

piperita، ص 112)، يساعد في خفض الحرارة وله

خصائص مضادة للزلة، ويمكن أن يؤخذ للزحار

والإسهال. وقد استعمل العصور أيضاً لعلاج ألم الأذن.

وغالباً ما يمزج النعنع الصعترى مع أقحوان الحدائق

(*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج

الصداع والعيون المحترقة الدم أو العيون المنقرحة.

الأنواع ذات الصلة يُزرع الضرب الياباني النعنع

الياباني (*M. atvensis*) على نطاق واسع كمصدر

للمنثول. ويستخدم النعنع السنيلي (*M. spicata*)

وموطنه أوروبا وآسيا بشكل رئيسي كعشبة منكهة

ومطبخية. انظر أيضاً النعنع (*M. x piperita*، ص 112)

والنعنع البري (*M. pulegium*، المدخل التالي).

النعنع البري

Mentha pulegium (Labiatae)

Pennyroyal

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تعلو 40 سم. لها

أوراق بيضوية مسننة ودورات من الأزهار لليلكية.

التنبت والزراعة النعنع البري موطنه أوروبا

وغربي آسيا. وقد وُجِدَ في الأمريكتين، يزدهر في

المناطق الرطبة ويجمع عندما يُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي زيت النعنع البري الطيار على

بوليغون (27-92%) وإيزوبوليغون ومنثول

وثريبينويدات أخرى. كما يحتوي النعنع البري على مواد

مرة وحموض شنيك.

التاريخ والتراث كتب المؤرخ الطبي الإغريقي

بليوس (231-79) أن النعنع البري كان يُعتبر عشبة طبية

أفضل من الورد وأنه ينقي الماء الفاسد. وقال معاصره

دسقوريدس إن النعنع البري، يحضّ على الحيض

والولادة. وفي سنة 1597، كتب جون جبرارد أن

«صنع إكليل من النعنع البري ولبسه على الرأس يكون

ذا تأثير قوي ضد الدوار وآلام الدوار. ويُشتق الاسم

pulegium من كلمة لاتينية تعني البرغوث، ما يشير إلى

استخدام النعنع البري الماثور لصعد البراغيث.

توت الحجال

Mitchella repens (Rubiaceae)
Squaw Vine

الوصف عشبة دائمة الخضرة تعلو 30 سم وتشكل حُصراً على الأرض. لها أوراق

دائرية لامعة وساق مزهرة تحمل أزهاراً بيضاء فواحة وعبوات صغيرة حمراء زاهية.

المنبت والزراعة توت الحجال موطنه شرقي الولايات المتحدة ووسطها.

ينمو في المواقف الجافة من الأجرار. ويُجنى في أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والعنبات.

المكونات يُعتقد أن توت الحجال يحتوي على حموض تنيك وغلوكوزيدات وصابونينات.

التاريخ والتراث كانت نساء الأمريكيتين المحليين يأخذن نقيع توت الحجال لتسريع الولادة، وكان يؤخذ بين الحين والآخر لمجموعة من الشكاوى الأخرى، بما في ذلك الآرق والألم الرثيبي واحتباس السوائل.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يزال توت الحجال يستخدم على نطاق واسع للمساعدة في المخاض والولادة. ويعتبر أن له مفعولاً مقوياً للرحم والمبيضين أيضاً. ويُؤخذ لتسوية الحيض وتذريج

دورات الحيض الشديدة والألم الحيض. ويوصى بهذه العشبة أيضاً للحد على در حليب الثدي، لكن يفضل تناول أعشاب أخرى ذات مفعول مماثل مثل الشمار

(*Foeniculum vulgare*، ص 84). تفيد الحلمات المتقرحة. ولأن توت الحجال عشبة قابضة، فإنها

توصف أيضاً للإسهال والتهاب القولون. تنبيه لا تؤخذ أثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل.

المغص الخلبي الورق *Momordica charantia* (Cucurbitaceae) Cereace

الوصف نبتة متسلقة حولية تعلو مترين، لها أوراق عميقة التقصص وأزهار صفراء وثمار برتقالية إلى صفراء.

المنبت والزراعة المغص الخلبي الورق موطنه جنوبي آسيا، ويشيع في المناطق المدارية من العالم يُجنى على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمار والبذور وزيت البذور

المكونات يحتوي المغص الخلبي الورق على زيت ثابت وبنجيد شبيه بالإنسولين وغلوكوزيدات (مورموردين وكارانتين) وقلواني (مورمورديسين).

ومن المعروف أن البنجيد يخفض مستويات السكر في الدم والبول.

التاريخ والتراث من الماثور أخذ المغص الخلبي الورق في آسيا وإفريقيا وجزر الكاريبي لعلاج عوارض الباء السكري.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم الثمرة غير الناضجة بشكل رئيسي لعلاج الباء السكري المتأخر الظهور. والثمرة الناضجة مقوية للمعدة وتحت

على الحيض وتستخدم في تركيا لعلاج القروح، وتستخدم الثمرة كثيراً في جزر الهند الغربية من أجل

الديدان والحصى البولية والحصى. ويؤخذ عصير الثمر كسهل، ويوصف للمغص، ويؤخذ مغلي الأوراق

لمشكلات الكبد والتهاب القولون، ويمكن وضعه للحالات الجلدية. وبفيد زيت البذور في لام الجروح.

الأبحاث اختبرت بذور المغص الخلبي الورق كمائع للحمل في الصين في الثمانينيات. وتوحي الأبحاث أن

النبات قد تكون مضرّة للكبد، وتخفض الثمرة بشكل جزئ مستويات السكر في الدم والبول.

الأنواع ذات الصلة توضع بذور مغص الكوشنشين (*M. cochinchinensis*) كبخبة لتفريخ الخراجات

والبواسير والخنازيرية *scrofula*. وتشير الأبحاث الحديثة إلى أن معجون البذور قد يفيد الصداف

psoriasis والسعفة ringworm. تنبيهات المغص الخلبي الورق مأمون الاستعمال نسبياً بجرع مدنية، لكن لا يؤخذ لأكثر من 4 أسابيع. لا

يؤخذ عند الميل إلى انخفاض مستويات سكر الدم.

المونردة المرقطة، نعنخ الخيل

Monarda punctata (Labiatae)
Horsemint

الوصف عشبة معمرة قوية العطر تعلو 90 سم، لها



المونردة المرقطة تحض بقوة على التعرق وبدء الحيض. أوراق ومحية زغبة وأزهار مزدوجة الشفة صفراء

مرقطة بالأحمر تنمو في دوائر من أباط الأوراق.

المنبت والزراعة المونردة المرقطة موطنها شرقي الولايات المتحدة ووسطها. تُجمع عندما تُزهر في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي المونردة المرقطة على زيت طيار مكونة الرئيسي التينول.

التاريخ والتراث أطلق اسم جنس المونردة تكريماً

لنيكولاس مونرد *Monardes*، وهو طبيب إسباني فنان كتاب في الأعشاب الطبية سنة 1569 للاستخدام الطبي

لعدد من نباتات العالم الجديد. وقد عرف عن الأمريكيتين المحليين استخدام المونردة المرقطة لعلاج الغثبان

والقياء والحض على التعرق عند الإصابة بالزكام، وكان يوضع خارجياً كبخبة للورم والألم الرثيبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم المونردة المرقطة بشكل رئيسي من أجل المشاكل

الهضمية ومشاكل أعلى الجهاز التنفسي، لأنها تحتوي على زيت طيار قوي. وتؤخذ كنقيع لتفريغ الغثبان

وعسر الهضم وانتفاخ البطن والمغص. كما تستخدم أيضاً لخفض الحمى ونزلة الجهاز التنفسي الأعلى.

وللعشبة مفعول مطهر داخل الصدر. وعندما تؤخذ داخلياً أو توضع خارجياً تخفض الحمى بالعض على

التعرق. وهي مثبة قوي للحيض. وعندما توضع المونردة المرقطة خارجياً، تعمل مضادة للتجيج.

وتساعد في تخفيف ألم المفاصل الرثيبي والتهاب المفصل بزيادة تدفق الدم في المنطقة المصابة، ما

يسرع في إزالة السموم.

الأنواع ذات الصلة اعتبرت المونردة الأرجوانية (*M. didyma*) في أميركا في القرن التاسع عشر مقوية

للأمهات الفتيات، وكانت تعطي للعرائس. ويُعتقد أنها منظم معتدل للحيض ومثبة للشهية.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

البهق

Monsonia avata (Geraniaceae)
Monsonia

الوصف نبتة عشبية صغيرة ذات سوق منعقدة الفروع، وأوراق مستطيلة صغيرة جداً وأزهار بيضاء

منفردة أو مزدوجة تشبه أزهار إبرة الراعي.

المنبت والزراعة البهق موطنه جنوب إفريقيا وناميبيا، وينمو في ظروف قاحلة. يُجمع عندما يزهر

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البهق في جنوبي غرب إفريقيا كعلاج للإسهال والزحار الحاد

والمزمن والتهاب القولون التقرحي. وتعمل خصائص النبتة القابضة على شد البطانة الداخلية للسبيل

النعوي ووقايتها. وبالنظر إلى استخدام البهق الماثور للاضطرابات والعداوي المعوية، من المحتمل أن يكون

للنبتة تأثير مضاد للحضويات الدقيقة، وإن لم تثبت ذلك الأبحاث بعد.

الأنواع ذات الصلة البهق وثيق الصلة بأنواع اللقائي *Pelargonium*. وهذه النباتات القابضة، لاسيما اللقائي المضاد للزحار *P. antidysenterium*، تستخدم

أيضاً لعلاج قرع المعدة والزحار.

الخس الهندي

Montia perfoliata (Portulacaceae)
Miner's Lettuce

الوصف نبتة حولية تعلق 10 سم، لها أوراق بيضوية حادة (زوج يغلف الساق) وأزهار بيضاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الخس الهندي موطنه غربي أمريكا الشمالية، وقد وُثِّن في المناطق المعتدلة من العالم، وبخاصة في أستراليا. تزدهر النبتة في التربة الرملية الحمضية، يُجمع عموماً من البرية قبل فترة الإزهار وفي أثنائها، ويُزرع أيضاً كأحد أنواع الخضار.



الخس الهندي ربما انتشر في أنحاء العالم عن طريق عمال المناجم المتجولين.

الأجزاء المستخدمة

الأجزاء الهوائية

المكونات الخس الهندي غني بالفيتامين C.

التاريخ والتراث كان الخس الهندي من الخضار المتوفرة بكثرة للسلطة على الساحل الغربي لأمريكا. ويرجح أنها اكتسبت اسمها

بالإنكليزية من الهجمة على الذهب في كاليفورنيا سنة 1849، وربما حمل المعدنون المتجولون النبتة معهم لاحقاً إلى أستراليا. حيث تشيع اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية إلى جانب قيمة الخس الهندي كخضرة مغذية، يُمكن تناوله كمقوٍ ربيعيّ منعش ومدّ فعّال للبول، على غرار البقلة الزهراء (*Portulaca oleracea*)، ص 253) الوشيقة الصلة به.

التوت الصيني

Morinda officinalis (Rubiaceae)
Ba Ji Tian

الوصف نبتة معبلة ذات أزهار بيضاء وجذر يُعطى صباغاً أصفر.

المنبت والزراعة التوت الصيني موطنه الصين. ويزرع في مقاطعات غوانغ دونغ وغوانكسي وفوجيان. يُقَلع الجذر في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي التوت الصيني على المورندين وفيتامين C.

التاريخ والتراث أقدم السجلات حول استخدام التوت الصيني هي «تحفة المزارع الإلهية» الموضوعة في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية التوت الصيني الحاريف والطول المذاق عشبة صينية عامة. إنه مقوٍ للكلية، لذا يقوّي، اليانغ، ويستخدم أيضاً كمقوٍ جنسي يعالج العفانة والقذف المبكر عند الرجال والعقم عند الرجال والنساء على السواء، فضلاً عن مجموعة من الحالات الأخرى التي ترتبط بالهرمونات في الغالب. مثل عدم انتظام دورة الحيض، ويوصف التوت الصيني أيضاً للحالات التي تؤثر على أسفل الظهر أو منطقة الحوض، بما في ذلك الألم والركام والضعف البولي، وبخاصة تكرر التبول أو السلس.

التوت الأبيض. توت القز

Morus alba (Moraceae)
White Mulberry

الوصف شجرة معبلة تعلق نحو 15 متراً، لها أوراق مسننة وأزهار في فُزيرات وعنبات بيضاء.

المنبت والزراعة التوت الأبيض موطنه الصين. ويزرع في كل أنحاء العالم كنبته للزينة في الحدائق. تُكطف الأوراق في أواخر الخريف والغصينات في أوائل الصيف والعنبات عندما تنضج في الصيف. ويُقَلع الجذر في الشتاء.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والغصينات والشعر ولحاء الجذر



عنبه

التوت الأبيض يزرع لتغذية دود القز

المكونات تحتوي الأوراق على فلافونيات وأنتروسيانينات وأرتوكابين. ويحتوي الشعر على فيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يُزرع التوت الأبيض منذ أكثر من 5000 سنة من أجل أوراقه، وهي الغذاء المفضل لدود القز. ويستخدم براز دود القز في الطب الصيني لعلاج القيء.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق التوت الأبيض مقشعة تحضّ على إرخاء النزلة ولخفها بالسعال. وتوصف في الصين كعلاج للسعال وتقرّح الأوراق أيضاً لعلاج الحمى وتقرّح العيون والتهابها والتهاب الحلق والصداع والدوار والدُوم. عصير الشعر منفلق ومقوٍ، ولطالما استخدم كسائل للغرغرة وغسلو للغم. ويمكن استخدام لحاء الجذر لآلم الأسنان، ويُعتبر مليناً. وتُعطى خلاصة من الأوراق بالحقن من أجل داء الفيل وتستخدم الغصينات لمكافحة فرط احتباس السوائل وآلم المفاصل. ويؤخذ الشعر اللواقية من ابيضاض الشعر المبكر ولعلاج الدُوم والطنين وزيفان البصر والأرق.

الأنواع ذات الصلة يزرع التوت الأسود (*M. nigra*)، وموطنه إيران، لثمره الأحمر الغامق. حلو المذاق.

الكاري باتا

Murraya koenigii (Rutaceae)
Curry Patta

الوصف شجيرة أو شجرة عطرية معبلة تعلق 6 أمتار، لها أوراق قوية الرائحة وعناقيد من الأزهار البيضاء وعنبات سوداء.

المنبت والزراعة الكاري باتا موطنه الغابات شبه المدارية في كثير من أنحاء جنوبي آسيا، ويُزرع على نطاق واسع في الهند من أجل أوراقه.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.

المكونات يحتوي الكاري باتا على غليكوزيد (كويئينجين) وزيت خيَّار وحموض تنيك.

التاريخ والتراث الكاري باتا منكه شائع في الطعام الهندي.

الأفعال والاستخدامات الطبية تزيد أوراق الكاري باتا الإفرازات الهضمية وتقرّح الغشيان وعسر الهضم والقيء كما أنها تعالج الإسهال والزحار.

وتعتبر الأوراق في الهند حقوية للشعر ويعتقد أنها نقي من الشيب. ويمكن استخدامها أيضاً كلبخة للحروق والجروح ويمكن مزج عصير العنبات مع عصير الليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantiifolia*) ووضعها على لسعات الحشرات ومقاصاتها للتطيفها.

الأنواع ذات الصلة تؤخذ أوراق الياسمين البرتقالي (*M. paniculata*) الشديدة المرارة لعلاج النزلة وخفض الحمى بزيادة التعرق. وتستخدم في الصين للمساعدة في تسريع الولادة.

Musa spp. (Musaceae) Banana, Plantain

الوصف نبتة معمرة دائمة الخضرة تشبه النخيل وتعلو 9 أمتار. لها أوراق خضراء لامعة كبيرة وسوق مزهرة معلقة وأقراط من الثمر الأخضر الذي يصفر عند نضوجه.

المنبت والزراعة أنواع الموز موطنها الهند وجنوبي شرق آسيا. ويؤزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية. تُقطف الثمار عادةً غير ناضجة ثم تترك لتنضج. وتُجمع الأوراق عند الحاجة.



الموز يُقطف قبل نضجه، وهو علاج مفيد للإسهال.

الأجزاء المستخدمة الثمر والأوراق والجذور.

التاريخ والتراث ثمرة الموز اللذيذة ذات القيمة الغذائية العالية هي حسيبة البستنة المتأهبة التي ترجع أصولها إلى النباتات البرية في أزمنة ما قبل التاريخ. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الحوز غير الناضج قابض ويستخدم لعلاج الإسهال. وتُجفف أوراق الموز ويُصنع منها شراب يُستخدم على نطاق واسع في كوبا لعلاج السعال والحالات الصدرية مثل التهاب القصبات. الحذر قابض قوي يُعطى لوقف لفظ الدم بالسعال.

الشَّمْعِيَّة، الميريكة

Myrica cerifera (Myricaceae) Bayberry

الوصف جنبية أو شجرة صغيرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رفيعة وأزهار صغيرة صفراء في هُزيرات وعُبات رمادية شمعية.

المنبت والزراعة توجد الشمعية في المناطق الساحلية من شرقي الولايات المتحدة وجنوبها، حتى ولاية تكساس غرباً. يُجمع لحاء الجذر في الخريف أو

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكونات تحتوي الشمعية على ثلاثيات ثريين (بما في ذلك التراكسيرون والتراكسيرون والميريستون والميريكايدول) وغلافونيات وحموض شتيك وقينولات وراتينجات وصمغ. للميريكايدول تأثير معتدل على مستويات اليوتاسيوم والصوديوم. والميريستين مضاد للجراثيم.

التاريخ والتراث اصنح المستوطنون في أميركا الشمالية الفوائد الطبية للشمعية. وتقول رواية سنة 1737 إن النبتة تطرد الريح وتخفف كل أنواع الألم الناتج عن البرد. لذا فهي مفيدة للمغص والشلل والاختلاج والصرع، وكثير من الاضطرابات الأخرى. وقد أدرج لحاء الجذر في كتيب الوصفات القوي الأميركي بين سنتي 1916 و 1936.

الأفعال والاستخدامات الطبية تُستخدم الشمعية لزيادة دوران الدم وتنبية التعرق والتصدي للعدوى الجرثومية. وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق. وتفيد في تقوية المقاومة للعدوى وشد الأغشية المخاطية وتخفيفها. ويهدئ النقيع النثة الإسقنجية، ويستخدم سائل غرغرة لالتهاب الحلق. وتفيد الخاصية القابضة للشمعية مثلًازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون المخاطي. ويمكن أن يساعد النقيع في علاج حرط التصريف المهبلي. وقد تستخدم عجينة لحاء الجذر المسحوق خارجياً للقروح. **تنبيه** لا تؤخذ أثناء الحمل.

بلسم البيرو

Myroxylon pereirae syn. M. balsamum var. pereirae (Leguminosae) Peruvian Balsam

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 1.5 متراً. لها لحاء رمادي وأوراق مركبة منقطعة بفند زهية وأزهار بيضاء تشبه أزهار البازيلا وقرون بذور صفراء.

المنبت والزراعة بلسم البيرو موطنه أميركا الوسطى وينمو في البرية في الغابات المدارية. يُزرع في أميركا الجنوبية والهند. يؤخذ الراتينج الزيتي (البلسم) من شقوق في اللحاء.

الجزء المستخدم الراتينج الزيتي.

المكونات يحتوي الراتينج الزيتي على 50-65% زيتاً طياراً (بنزويل البنزويت وبنزويل السينامات بشكل رئيسي) وراتينجات.

الأفعال والاستخدامات الطبية بلسم البيرو مطهر قوي ويتبّه تصحيح الأنسجة التالفة. يشيع استخدامه داخلياً كمقشع ودواء مضاد للزلة لعلاج التهاب القصبات والنفّاخ emphysema والربو القصبي. ويمكن أن يؤخذ أيضاً لعلاج التهاب الحلق والإسهال. ويوضح البلسم خارجياً على الإصابات الجلدية. **الأنواع ذات الصلة** يستخدم البلسم المستخرج من أنواع مماثلة لتفريغ الحمى والزكام.

تنبيه قد يسبب بلسم البيرو رد فعل أرجية على الجلد.

الآس الجوي، الحبلّاس

Myrtus communis (Myrtaceae) Myrtle

الوصف جنبية دائمة الخضرة تعلو 3 أمتار. لها أوراق خضراء غامقة وأزهار بيضاء وعُبات سوداء إلى أرجوانية.

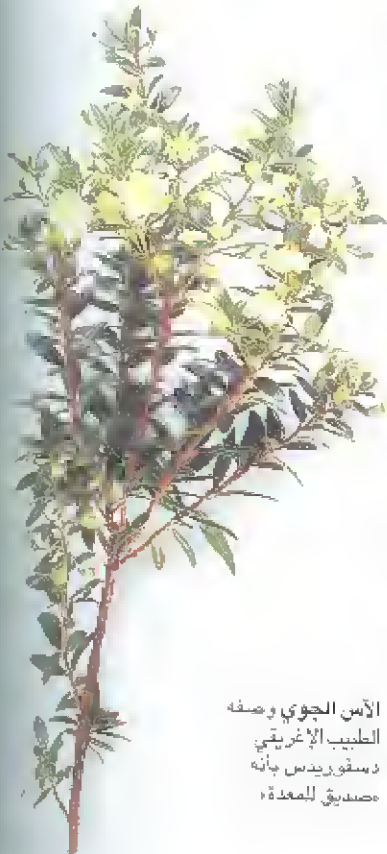
المنبت والزراعة الآس الجوي موطنه منطقة البحر المتوسط ويُزرع لزينة العطري تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت العطري **المكونات** يحتوي الآس الجوي على حموض شتيك وفلافونيات وزيت طيار (ألفا بينينول والسينينول والميرشول بشكل رئيسي).

التاريخ والتراث في اليونان القديمة، كان الآس مكرساً لأفروديت، إلهة الحب، وكانت العرائس تتكل بأوراق الآس.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الآس الجوي قابضة ومقوية ومطهرة. يمكن أن تستخدم خارجياً للآم الجروح أو داخلياً لعلاج اضطرابات الجهازين الهضمي والبولي. الزيت العطري مطهر ومضاد للزلة. ويستخدم لعلاج الملل الصدرية.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بعد استشارة اختصاصي.



الآس الجوي وصفه الطبيب الإغريقي دسقوريدس بأنه «مصدق للمعدة»

حشيشة الهر تساعد في خفض الحمى بالحض على التعرق بقوة.



الأعشاب الطبية

الإيرلندية: «تحدث على التبول وتطرد الطفل الملصق وتفتح انسدادات الرئتين والرحم. كما أنها جيدة للكدمات

الداخلية وضيق النفس». ولحشيشة الهر تأثير منبه على القلط.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الهر تفرز المعدة وهي مرهقة وخافضة للحمى لأنها تحدث على التعرق إن طعم العشبة المستساغ ومفعولها المعتدل يجعلها مناسبة للزكام والأنفلونزا والحصى عند الأطفال. وبخاصة عندما تخرج مع البيلسان الأسود (*Sambucus nigra* ص 131) وتطلى بالعلسل، وحشيشة الهر مضادة لانتفاخ البطن وتساعد في تفريج عسر الهضم والمغص. كما أن العشبة مفيدة لعلاج الصداع المتعلق بالمشكلات الهضمية، وتفيد الصبغة كحفيف احتكاكي للروماتيزم) والتهام المفصل، ويمكن أن يُصنع منها مرهم لعلاج البواسير.

الاستخدام الذاتي العدواني الهضمية ص 305.

التبغ المعروف

Nicotiana tabacum (Solanaceae)
Tobacco

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول تعلو متراً واحداً. لها ساق منتصب وأوراق بيضوية كبيرة وأزهار بيضاء أو قرنفلية.

المسبب والزراعة التبغ موطنه أميركا المدارية.

ويزرع اليوم في كل أنحاء العالم، من أجل تسخين التبغ بشكل رئيسي وكمصدر لمبيد حشري أيضاً. تجمع الأوراق من أجل التدخين وتحفظ وتعالج.

قُرّة العين

Nasturtium officinale (Cruciferae)
Watercress

الوصف نبتة معمّرة راحفة تعلو 60 سم، لها أوراق مركبة وسنابل من الأزهار البيضاء رباعية البتلات وقرون صغيرة شبيهة بالمنجل.

المسبب والزراعة توجد قُرّة العين في المناطق المعتدلة من العالم، وتزدهر في المياه العذبة الجارية أو بقرها. تُزرع على نطاق واسع كمسبة للسلطة، مع أنها شائعة في البرية. وينضج جمع قُرّة العين قبل أن تزدهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي قُرّة العين على فيتامينات A وB1 وB2 وC وE ومعادن (لاسيما البود والحديد والفسفور).

التاريخ والتراث لطالما حظيت قُرّة العين بتقدير كفاءة ونبتة طبية. ويقال إن الإغريق كانوا ينصحون الأحقر بكل قُرّة العين لأنها تساعد في شفاء اضطرابات الدماغ. وقد نسب زينوفون، وهو قائد عسكري يوناني من القرن الخامس قبل الميلاد، فضائل أخرى إليها. ناصحاً اللّرس بإطعامها إلى أطفالهم لتنمية قوتهم. وفي الطب الشعبي الأوروبي، تعتبر قُرّة العين «منظّفة للدم» بشكل أساسي، وكانت تستخدم في الأزمنة القديمة كمقوّر ربيمي.

الأفعال والاستخدامات الطبية قُرّة العين مصدر قيم للفيتامينات وعشبة مضادة للسرور ومحتواها العالي من الفيتامين C والمعادن يجعلها دواء قيماً للأمراض المزمنة على وجه الخصوص. ويُعتقد أن النبتة تنبّ الشهية وتفرّج عسر الهضم، وتساعد في حالات التهاب القصبات المزمن (وبخاصة عندما يكون إنتاج المخاط مفرطاً)، وأنها منبهة على العموم، وتعمل كمدرّ قوي للبول.

حشيشة الهر، قَطْرَم الهرّ

Nepeta cataptria (Labiatae)
Catnip

الوصف عشبة معمّرة عطرية رغبة تعلو متراً واحداً.

لها أوراق قلبية خضراء إلى رمادية وذوآرات من الأزهار البيضاء المنقطة بالأرجواني.

المسبب والزراعة حشيشة الهرّ موطنها أوروبا، وقد وُطئت في أميركا الشمالية. تنمو على جوانب الطرق في الأماكن الجافة وفي المناطق الجبلية حتى ارتفاع 1500 متر. تُجمع حشيشة الهرّ في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الهر على إيريديويدات وحموض شليك وزيت طيار (يشتمل بشكل رئيسي على ألفا وبيتا ثينيتالاكثون والسينترولول والجيرانبول).

التاريخ والتراث كتب كيوغ K'Boh في كتاب

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي التبغ على قلوانيات (لاسيما النيكوتين) وزيت طيار، النيكوتين منه وإدماني.

التاريخ والتراث انقست الآراء بشأن التدخين بشكل حاد في انكلترا، حتى في القرن السابع عشر. وقد حاول الملك جيمس الأول حظره دون نجاح باعتباره «عادة تعافها العيون وتمقتها الأنوف وتضر العقول (وتشكّل خطراً على الرئتين)». وفي أميركا الوسطى، كان شعب المايا يصف التبغ كعلاج للربو والاختلاج ومرض الجلد. وقد استخدم التبغ كجزء من الطقوس الدينية في كثير من التقاليد الحضارية عند الأميركيين المحليين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم يعد التبغ

يستخدم طبياً، ويُصنع من الأوراق مبيد جيد للحشرات، لكن يجب تجنب استخدامه خارجياً لأن الجلد يمتص النيكوتين بسهولة.

تنبيه يجب ألا يؤخذ التبغ بأي شكل من الأشكال.

الحبة السوداء، حبة البركة،

التثونير الزراعي

Nigella sativa (Ranunculaceae)
Black Cumin

الوصف عشبة حولية تعلو 30 سم. لها ساق منتصب متفرعة وأوراق دقيقة عميقة القطع وأزهار زرقاء إلى رمادية وقرون بذور مسننة.

المسبب والزراعة الحبة السوداء موطنها غربي آسيا، وتزرع في كثير من أنحاء آسيا ومنطقة البحر المتوسط لبذورها وكنينة حادق تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات تحتوي البذور على 40% من الزيت الثابت وأحد الصابونينات (الميلانتين) وما يصل إلى 1.4% من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث عُرّ على الحبة السوداء في قبر نوت عنخ آمون، لكن دوره في مصر القديمة، على الصعيد الطبي، وخلافة، غير معروف. وقد أورد دسقوريدس،

وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، أن بذور الحبة السوداء تؤخذ لعلاج الصداع والشلل الأنفي والم الأسنان والديدان المعوية، كما تؤخذ بكميات كبيرة كمدرّ للبول وللحض على الحيض وزيادة درّ حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار كثير من الأعشاب الطهيية، تفيد بذور الحبة السوداء الجهاز الهضمي وتلطف ألم المعدة وتشنجاتها وتخفف الريح وانتفاخ البطن والمغص. كما أن البذور مطهرة.

وتستخدم لعلاج الديدان المعوية عند الأطفال خاصة، وتستخدم بذور الحبة السوداء كثيراً في الهند لزيادة درّ حليب الثدي.

تنبيه يجب ألا يُستخدم الثونير الدمشقي (N.

damascena) بدلاً لبذور الحبة السوداء.

الكيانغ هو

Notopterygium incisum (Umbelliferae)
Qiang Huo



النيلوفر الأبيض أزهاره مركبة تهديء التوتر العصبي والقلق

الوصف عضو في فصيلة الجزر ذو ساق منتصبة قاسية وأوراق عميقة القطع وأزهار في عناقيد كثيفة

المنبت والزراعة الكيانغ هو موطنه وسط الصين وغربها. يُقَلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

المكونات يحتوي الكيانغ هو على زيت طيار يضم

زيت الأنجليكا.

التاريخ والتراث استخدم الكيانغ هو في الصين منذ

القرن الثاني قبل الميلاد على الأقل. وقد ورد في كتاب

«تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤخذ الكيانغ هو

بشكل رئيسي للزكام والحمى والصداع والأوجاع

العامة والتورم. وهذه العشبة مدفئة وحرارة تحت على

التعرق. وتوصف أيضاً لآلم العنق والظهر.

تنبيه قد يسبب الكيانغ هو القيء بجرعات إذا أخذ

بجرعات عالية.

النيلوفر الأبيض

Nymphaea alba (Nymphaeaceae)
White Water Lily

الوصف نبتة مائية معمرة ذات جذور عميقة وأوراق صفحية على سوق أسطوانية وأزهار بيضاء كبيرة البتلات مشوبة أحياناً بالقرنفلي.

المنبت والزراعة النيلوفر الأبيض موطنه أوروبا

ويوجد في البرك وفي المياه الرائدة في البحيرات

والأنهار والأقنية. يُجمع الجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذور والأزهار

المكونات يحتوي الجذور على قلوانيات (نيمفايين

ونوفارين) وراتينج وجليكوزيدات وحموض شتلك.

التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كلبيير من

القرن السابع عشر «تبرء الأوراق كل الالتهابات وكذلك

الأزهار. إما عن طريق الشراب وإما المرش: الشراب

مفيد جداً في جلب الراحة وتهدئة أعصاب الغاضبين عن

طريق تبريد اعتلال الرأس».

الأفعال والاستخدامات الطبية جذور النيلوفر

الأبيض قابض ومطهر. يعالج مغلي الزحار والإسهال

الناجم عن متلازمة الأمعاء الهيجية. ويستخدم النيلوفر

الأبيض لعلاج الفزلة القصصية وآلم الكلى. ويُؤخذ

كسائل غرغرة لالتهاب الحلق. ويمكن أن يُستخدم

الجذور لصنع نظول للتقرح المهبلي والتصريف

المهبلي، أو لصنع لبخة يمزجها غالباً مع الدرادر

الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) أو الكتان الشائع

(*Linum usitatissimum*، ص 226) من أجل الصيوب

والخراجات. وتشتهر أزهار النيلوفر الأبيض بأنها

في القرن الميلادي الأول. يصف الطبيب الإغريقي دسقوريدس الاعتقاد الإفرقي بأن أكل الحبق المعروف

بهديء الألم الذي تسببه لدغة العقرب. وكانت النبتة

تستخدم في زمن الرومان لتفريخ انتفاخ البطن

ومجابهة التسمم وكمدد للبزل ومنه لدُر حليب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعمل الحبق

المعروف على الجهازين الهضمي والعصبي بشكل

رئيسي فيخفف انتفاخ البطن وتشنجات المعدة

والغصن وعسر الهضم. ويمكن أن يؤخذ لتجنب

الغثيان والقيء أو تفريجهما والمساعدة في قتل الدبدان

المعوية. وللحبق المعروف مفعول مركب معتدل، حيث

يفيد في علاج التهيّج العصبي والاكتئاب والقلق

وصعوبة النوم. ويمكن أن يؤخذ أيضاً للصرع

والشقيقة والشاهوق. ومن الماثور أخذ النبتة لزيادة در

حليب الثدي. وعندما توضع أوراق الحبق خارجياً،

تعمل كطارد للحشرات. ويُفَرّج العصير المستخرج من

الأوراق لسعات الحشرات ولدغاتها. وللحبق المعروف

مفعول مثبت مضاد للجراثيم

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً حبق الرهبان

(*Ocimum sanctum*، ص 114)، ولريحان (*O.*

basilicum var. *minimum*) مفعول الطف من مفعول

الحبق المعروف. ويستخدم لتفريخ آلم البنص المعوي

والانتفاخ البطن.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

الاستخدام الذاتي العضات والدغات الثانوية

والتورمات، ص 303.

الحبق المعروف، الحبق الهندي

Ocimum basilicum (Labiatae)
Sweet Basil, Basil

الوصف نبتة حولية قوية العطر تعلو 50 سم. لها

أوراق بيضوية لامعة وساق مربعة وأزهار

بيضاء صغيرة في دورات.

المنبت والزراعة ربما تكون الهند موطن

الحبق المعروف. وبزراع اليوم أكثر من 150

ضرباً من الحبق في كل أنحاء العالم لنكهته المميزة

وزيته العطري. وتُجمع الأوراق والرؤوس

المتزهرة عندما تزهّر النبتة

الأجزاء المستخدمة

الأوراق والرؤوس المتزهرة

والزيت العطري.

المكونات يحتوي الحبق

المعروف على زيت طيار (نحو 1%)،

يتكوّن بشكل رئيسي من الليناول والميتيل كافيبول

إلى جانب مقادير صغيرة من سينامات الميتيل

والمسنيول وغيرها من التربينات.

التاريخ والتراث في كتاب «المواد الطبية» الموضوع



الحبق المعروف
عشبة مركبة معقدة
ذات خصائص مضادة
للجراثيم

الشَّيرِق الشَّائِك، اللَّيْن الشَّائِك *Ononis spinosa* (Leguminosae) Spiny Restharrow

الوصف نبتة معمرة شائكة ذات أوراق تضم ثلاث ورَبَقَات وأزهار قمرنغية زامية وقرون صغيرة.

المنبت والزراعة نبتة أوروبية شائعة نسبياً، تزدهر في الأراضي العشبية الجافة وعلى جوانب الطرق، الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي جذر الشَّيرِق الشَّائِك على فيتولات ولكتينات وثلاثيات التربينويد وزيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من الأنيثول المفروق). يحتوي الجذر من الزيت الطيار مدر للبول فيما محتواه من الزيت غير الطيار مضاد لإدرار البول، ولمقلي الجذر مفعول مضاد لإدرار البول، إذ يُغَد الزيت الطيار في البخار، إذا كان من البول هو التأثير المطلوب، يؤخذ نقيع الجذر.

التاريخ والتراث كان تأثير الشَّيرِق الشَّائِك المدر للبول معروفاً في اليونان القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر مدرّاً للبول وللحؤول دون تكوّن حصي الكلى والمثانة، ويحظى الجذر بتقدير في كثير من مشكلات الجهاز البولي، بما في ذلك الحصي والقرس والتهاب المثانة، ولغرض احتباس السوائل، يفضل أخذ الشَّيرِق الشَّائِك كعلاج قصير الأجل على شكل نقيع.

الجلَّاب الهندي *Operculina turpethum* (Convolvulaceae) Turpeth

الوصف نبتة متسلقة مجذولة ذات جذور مسقولة بيضاء وأوراق مستطيلة وعناقيد من الأزهار القمعية وثمار دائرية.

المنبت والزراعة الجلَّاب الهندي موطنه الهند، ويوجد اليوم في المناطق المدارية من العالم، يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي جذر الجلَّاب الهندي على رائنيج التوربيثين (4% تقريباً) وزيت طيار.

التاريخ والتراث استخدم الجلَّاب الهندي منذ عدة آلاف من السنين كمسهل في الطب الأيورفيدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر بشكل رئيسي بجرع صغيرة لإخلاء الأمعاء، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام الجلَّاب المخزني (*Ipomoea purga*، ص 222) رغم أن مفعوله أبطأ وأقل قوة. ويجب توخّي الجذر عند أخذ الجلَّاب الهندي ومزجه مع أعشاب تخفف ألم المغص المعوي وانتفاخ البطن، مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153). ويوصف الجلَّاب الهندي في الطب الأيورفيدي مع الجذر المرّ (*Picrorhiza kurroa*، ص 246).

تنبيهات لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، لا يؤخذ أثناء الحمل.

المنبت والزراعة تنمو أشجار الزيتون في البرية في منطقة البحر المتوسط وتزرع في بلدان البحر المتوسط وفي مناطق ذات مناخ مشابه في الأمريكتين ويمكن جمع الأوراق على مدار السنة، والشمر في أواخر الصيف. ويعتقد أن أوراق الأشجار البرية تحتوي على تركيزات أعلى من المواد الفعّالة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والزيت.

المكونات تحتوي أوراق الزيتون على الأوليوروبين والأولي استرول واللينين، ويحتوي زيت الزيتون على 75% من حمض الأوليك، وهو حمض دهني أحادي التشبع.

التاريخ والتراث لعل الزيتون ذرع لأول مرة في جزيرة كريت نحو سنة 3500 قبل الميلاد، وترتبط بالشجرة كثير من المعاني الرمزية؛ فخصن الزيتون شعار للسلام والأوراق كانت تكلل الفائزين في الألعاب الأولمبية القديمة. وقد استخدمت الأوراق منذ ذلك الحين لتنظيف الجروح، واستخدم الزيت في طقوس المسح بالزيت في بعض الأديان.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم وتساعد في تحسين وظيفة جهاز الدوران، كما أنها مدرّة معتدلة للبول ويمكن أن تستخدم لعلاج حالات مثل التهاب المثانة. والزيت مغدّ ويحسن توازن الدهون في الدم، ومن المأثور أضده مع عصير الليمون الحامض بجرع ملائق صغيرة لعلاج حصي المرارة. وللزيت مفعول وقائي عام للجهاز الهضمي، وهو مفيد للجلد الجاف كما أنه ناقل جيد للزيوت العطرية، رغم أنه لزج.

الأبحاث بيّنت التجارب السريرية أن أوراق الزيتون تخفّض ضغط الدم.

استخدامات ذاتية خبز الرأس، ص 318، علامات المتحد، ص 317.



الزيتون لا يزال يُحصد في كثير من البساتين بالطرق التي كانت سائدة منذ قرون.

الأخدرية المحولة

Oenothera biennis (Onagraceae)
Evening Primrose

الوصف عشبة ثنائية الحول تعلو 20 سم، لها سوق سبّغة بالأحمر وأوراق رعيحة منغصنة وأزهار صفراء رباعية البلات وعلّيات مستطيلة.

المنبت والزراعة الأخدرية المحولة موطنها أميركا الشمالية ويضج وجودها اليوم في كثير من المناطق المعتدلة حول العالم، تزدهر في الأراضي البور وبخاصة في الثبّان والقرية والرملية، وتزرع الأخدرية نجارياً من أجل زيت شورها.



الأجزاء المستخدمة الأوراق ولحاء الساق والأزهار وزيت البذر.

المكونات زيت الأخدرية المحولة غني بالحموض الدهنية الأساسية، لأسيما مقرون حمض اللينوليك (نحو 70%) ومقرون حمض الغاما لينوليك (نحو 9%). ويتوفّر مفعوله على حمض الغاما لينوليك، وهو طليعة البروستاغلاندين E1. وغالباً ما يمزج الزيت مع اللينثامين F للحؤول دون الأكسدة.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار الأخدرية وأوراقها ولحاء ساقها خصائص مركّنة وقابضة، وقد استخدمت الأجزاء الثلاثة في علاج الشاموق، وتؤخذ الأخدرية أيضاً للمشكلات الهضمية والربو، كما تستخدم كلبخة لتخفيف إنعاج الاضطرابات الرثيئة. ويغيد الزيت الذي يوضع خارجياً في علاج الإكزيمة وحالات جلدية مستعكة أخرى وإلآم الثدي. وعندما يؤخذ الزيت داخلياً، يؤثّر في خفض ضغط الدم وفي الحؤول دون تلامّز (تكتّل) (اللويحات). ويشجع اليوم أخذ الزيت للمشكلات السابقة للحمض، بما في ذلك التورّم والانتفاخ البطن. وقد يغيد التصلّب المتعدد من العلاج الداخلي بالزيت وكذلك التهاب المفصل الرثي والفرج المتقطع (ألم شبيه بالمغص في الرجل) ومشكلات أخرى تتعلق بدوران الدم.

تبيّه لا تؤخذ الأخدرية عند الإصابة بالصرع.

الزيتون

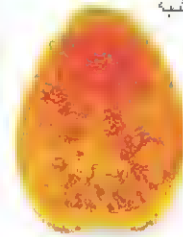
Olea europaea (Oleaceae)
Olive

الهصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار، لها دغ عميق الأخاديد وأوراق صغيرة جلدية وعناقيد من الأزهار البيضاء المخضرة وثمره خضراء تنضج قسوداً.

الصبار المعروف. صبار الهند *Opuntia ficus-indica* (cactaceae) Prickly Pear

الوصف صبار معمر يعلو 3 أمتار. له سوق جلوتية كبيرة تغطيها الأشواك وأزهار صفراء جميلة وثمر أرجواني دائري.

المنبت والزراعة الصبار المعروف موطنه المكسيك، وقد وُثِن في المناطق شبه المدارية حول العالم. تجمع الثمار عند نضجها، والسوق عندما تدعو الحاجة.



ثمرة الصبار المعروف

الأجزاء المستخدمة الأزهار والثمر والسوق.

المكونات تحتوي ثمرة الصبار على لثا وسكريات وفيتامين C وحموض فاكهة أخرى، وتحتوي الأزهار على فلافونويد.

التاريخ والتراث تستخدم ثمرة الصبار المعروف لصنع مربى ومشروب كحولي في المكسيك. وتربط السوق المشطورة حول الأطراف المجروحة كتدبير إسعاف أولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار الصبار المعروف فابضة وتخفف النزف وتستخدم لمشكلات السبيل المعدي المعوي، لاسيما الإسهال والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء الهيرجة. وتستخدم الأزهار أيضاً لعلاج تضخم غدة البروستات. والثمرة مغذية.

السحلب الذكر. السحلب الأرجواني *Orchis mascula* (Orchidaceae) Purple Orchid, Salep

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. غالباً ما تكون أوراقها الرفيعة مبقعة بالأسود إلى الأرجواني، وتحمل السوق المزهرة أزهاراً أرجوانية أو قرنفلية إلى أرجوانية. لها جذران عسقوليان أحدهما أكبر من الآخر.

المنبت والزراعة السحلب الذكر موطنه أوروبا والشرق الأوسط وشمال إفريقيا. يشيع وجوده في الفسحات في الأحراج والأعاص والمراعي. يجمع العسقول ويجفف في الخريف.

الجزء المستخدم العسقول.

المكونات يحتوي السحلب الذكر على 48% تقريباً من اللثا.

التاريخ والتراث استخدمت أنواع كثيرة من السحلب طبياً منذ القدم. وقد ذكر الطبيب الإغريقي مسقوريدس السحلب الذكر في القرن الميلادي الأول، وكان جذراه العسقوليان يؤكلان كنوع من الخضار، وتقول الحكمة الشعبية إن الحامل التي تأكل أكبر العسقوليين تلد ذكراً وكانت النسوة في تيسالونيا باليونان ياكلن العسقول 240، لزيادة شهوتهن الجنسية.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينظر إلى السحلب الذكر اليوم كأحد الخضار المغذية التي تشبه إلى حد ما البطاطا (*Solanum tuberosum*)، ص 269، وكان يعتقد سابقاً أنه مقو للياه ويقتصر استخدامه الطبي الحالي عادةً على علاج الإسهال والسبيل المعدي المعوي المتتهيج عند الأطفال.

المردقوش البستاني *Origanum majorana* syn. *Majorana hortensis* (Labiatae) Sweet Marjoram

الوصف نبتة معمرة خشبية تعلو 50 سم. لها أوراق بيضوية عطرية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تبرز من أباط الأوراق العليا.

المنبت والزراعة المردقوش البستاني موطنه البلدان المطلة على البحر المتوسط. ويؤزرع كثيراً كعشب للطهي ولزيتة العطري.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

المكونات يحتوي المردقوش البستاني على نحو 3% من الزيت الطيار (يتكوّن من مبيدات السابينين والسابينين واللينالول والكارفاكرول وتربينات أخرى) والفلافونيدات وحمض الكافينيك وحمض الروزمارينيك وثلاثيات التربينويد.

التاريخ والتراث في سنة 1597، أورد العشاب جون جيرارد هذا التقييم: «المردقوش البستاني علاج لأمراض الدماغ والرأس الناتجة عن البرد ويؤخذ وفق ما ترغب، عندما يستنشق يحدث على العطاس ويطرد الكثير من البلغم، وعندما يوضع في الفم يخفف من ألم الأسنان».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم المردقوش البستاني كعشب طهيبة بشكل رئيسي، لكنه مفيد طبيّاً أيضاً نظراً لخصائصه المنبهة والمضادة للتشنج، وعلى غرار المردقوش البري (*O. vulgare*)، انظر المدخل التالي)، يعالج انتفاخ البطن والمغص والمشكلات التنفسية، لكن يبدو أن له تأثيراً أقوى على الجهاز العصبي من تأثير قريبه البري. والمردقوش البستاني مقو عام يساعد في تفريج القلق والصناع والقلق. ويعتقد أيضاً أن العشبة تُخفّض الشهوة الجنسية.

تنبيهات لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

المردقوش البري *Origanum vulgare* (Labiatae) Wild Marjoram

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو 80 سم. لها سوق مرهجة حمراء وأوراق إهليلجية وعناقيد من الأزهار القرنفلية الغامقة.

المنبت والزراعة المردقوش البري موطنه أوروبا، وُثِن في الشرق الأوسط، يزدهر في التربة الطباشيرية القريبة من البحر، وتجمع عندما تُزهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والزيت العطري.

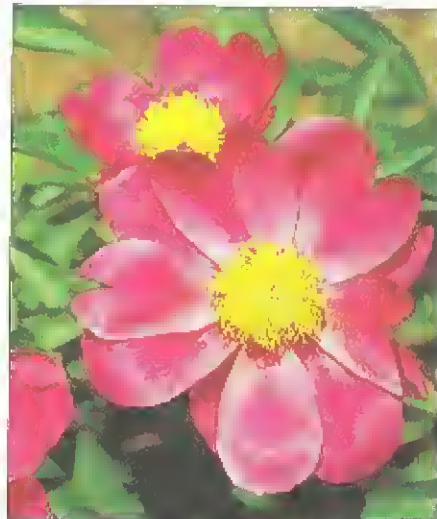
المكونات يحتوي المردقوش البري على زيت طيار (يضم الكارفاكرول والتيمول وبيتا بيبابولين والكاريوفولين واللينالول واليوريثول)، وحموض تنك وراتينج وسفيرولات وفلافونيدات، والكارفاكرول والتيمول مضادان للجراثيم والفطر.

التاريخ والتراث استخدم الإغريق المردقوش البري على نطاق واسع، وكان له دور أكثر أهمية في الطب من المردقوش البستاني (*O. majorana*)، انظر المدخل السابق). وفي القرن الثامن عشر، وصف العشاب كيرغ K'Eogh المردقوش البري بأنه ذو طبيعة حارّة وجافة. وهو جيد لآلام المعدة والقلب ومفيد أيضاً للسعال وذات الجنب وانسدادات الرئتين والرحم، كما أنه يريح الرأس والأعصاب.

الأفعال والاستخدامات الطبية يساعد المردقوش البري في تفريج انتفاخ البطن وينبّه تدفق الصفراء. ولأنه مطهر قوي، يمكن أخذه لعلاج الحالات التنفسية مثل السعال والتهاب اللوزتين والتهاب القصبات والربو. ويعتبر أيضاً من الأعشاب الحادة على الحيض. ويمكن وضع الزيت المخفّف على الأسنان والمفاصل المؤلمة.



زيت المردقوش البري العطري المخفّف جيداً علاج ماثور لآلام الأسنان



الفانوانيا المخزنية سميت نسبة إلى بايون، طبيب الآلهة الإغريقية.

الفانوانيا من أصل إلهي، فيض من القمر، وأنها تلتهم أثناء الليل فتضمي الرعيان وقطعانهم.
الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الفانوانيا مركبة ومضادة للتشنج، ولقد تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي المعاصر. يمكن استخدام الجذر لعلاج التشنج العصبي، وتصنع تحاميل من الجذر أحياناً لتفريخ التشنجات المعوية.
الأنواع ذات الصلة الفانوانيا البيضاء (*Paeonia lactiflora*، ص 115) تستخدم كثيراً كمشبطة طبية في الصين.

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ أثناء الحمل.

أرالية الجنسغ الظهري

Panax notoginseng (Araliaceae)
San Qi

الوصف نبتة معمرة معبلة ذات ساق منتصبه تعلو منراً واحداً وأوراق مركبة وأزهار مخضرة وثمر عنبية صغيرة.

المنبت والزراعة أرالية الجنسغ الظهري موطنها الصين وهي نادرة اليوم في البرية، وتزرع تجارياً في جنوبي الصين ووسطها. يُقَلع الجذر قبل الإزهار أو بعد أن ينضج الثمر.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات أرالية الجنسغ الظهري تحتوي على صابونينات ستيرويدية (بما في ذلك الأراسابونين A والأراسابونين B) وفلافونيد (دنشيشين).

التاريخ والثرات لم تذكر أرالية الجنسغ الظهري في طب الأعشاب الصيني، رغم أهميتها كمقو، إلا سنة 1578 في كتاب «الخلاصة الجامعة للمواد الطبية» الذي وضعه لي شيزن Shizhen. وقد وصف الجذر بأنه «أكثر قيمة من الذهب».

الأفعال والاستخدامات الطبية أرالية الجنسغ الظهري، على غرار الجنسغ (*P. ginseng*، ص 116).

تنبيهاته لا يؤخذ كدواء أثناء الحمل. قد يسبب الاستخدام الخارجي تهيجاً للجلد. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

شاي جاوة

orthosiphon aristata (Labiata)
Java Tea

الوصف جنبة تعلو نحو متر. لها أوراق حادة وأزهار ليلكية ذات أسدية طويلة جداً.

المنبت والزراعة شاي جاوة موطنه جنوبي شرق آسيا وأستراليا. يُزرع اليوم كثبتة طبية. ويُجمع عند الحاجة على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي شاي جاوة على فلافونات (بما في ذلك السينيسيتين) وغلوكوزيد (أرثوسيفونين) وزيت طيار ومقادير كبيرة من البوتاسيوم.

التاريخ والثرات لعل اسم النبتة الهولندي الإندونيسي *Koemis koetjing* (شعر شارب الهر) مشتق من أسدية النبتة الطويلة الشعرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية شاي جاوة مدرج في دساتير الأدوية الفرنسية والإندونيسية والهولندية والسويسرية. ويعتقد أنه يزيد قدرة الكلى على إزالة المركبات السامة على النشروحين وتستخدم العشبة كثيراً كمدد للبول وعلاج لعداوي الكلى وحصى الكلى وضعف وظيفة الكلى الناشئة عن التهاب الكلى المزمن.

الأنواع ذات الصلة الشاي الجاوي (*O. sumatensis*) من الأنواع الشديدة الشبه.

الفانوانيا المخزنية

Paeonia officinalis (Paeoniaceae)
Peony

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم، لها جذر عسقولي وسوق منتصبه وأوراق بيضوية إلى رمحية وأزهار كبيرة جذابة أرجوانية محمرة أو بيضاء.

المنبت والزراعة الفانوانيا المخزنية موطنها جنوبي أوروبا ومنطقة البحر المتوسط توجد في الأحراج الجبلية وتزرع على نطاق واسع كثبتة حدائق، يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يُعتقد أن الفانوانيا تحتوي على الفانوانين وزيت طيار وحموض ثنك وراتينج.

التاريخ والثرات تستخدم الفانوانيا لعلاج الصرع منذ زمن أبقراط (470-377 ق.م). وقد أوصى الطبيب العربي ابن البيطار (توفي 1248) بعقد من الفانوانيا لإبعاد الصرع عن الأطفال. وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-49 م) أن الجذر يحض على الحيض ويمكن استخدامه لطرد المشيمة بعد الولادة. وأوردت السيم غريف Grieve مؤلفة كتاب الأعشاب الطبية الحديث كيف أنه «في الأزمنة القديمة كان يُعتقد بأن

عشبة مقوية تدعم وظيفة الغدد الكظرية، لاسيما إنتاج الستيرويدات القشرية والهرمونات الجنسية الذكرية. وتساعد أرالية الجنسغ الظهري أيضاً في تحسين تدفق الدم عبر الشرايين الإكليلية، ومن ثم تستخدم كعلاج لتصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم والذبحة. وتعالج أرالية الجنسغ الظهري أي نوع تقريباً من النزيف الداخلي، ويمكن وضعه خارجياً كلبخة للمساعدة في تسريع التئام الجروح والكدمات.
الأبحاث أكدت الدراسات السريرية سعة أرالية الجنسغ الظهري القديمة كحرقىء للنزف. فقد أشارت تجربة صينية إلى أن العشبة تسرع تخثر الدم، كما ربطت تجربة أخرى أجريت في الصين العشبة بالتحسنات الإيجابية في الدوران الإكليلي، وتقليل أعراض الذبحة وخفض مستويات ضغط الدم.
تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الأرالية خماسية الورق

Panax quinquefolium (Araliaceae)
American Ginseng

الوصف عشبة معمرة معبلة تعلو نحو 30 سم. لها ساق ملساء وأوراق ذات وريقات مستطيلة إلى بيضوية وأزهار صغيرة مخضرة وعذبات كلوية حمراء قرمزية.

المنبت والزراعة الأرالية خماسية الورق موطنها أميركا الشمالية وجبال الهملايا، وهي نبتة حرجية ونادراً ما تشاهد في البرية نظراً لفرط حصادها. تُزرع في وسكنسون بالولايات المتحدة وفي الصين وفرنسا. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي الأرالية خماسية الورق على صابونينات ستيرويدية بما في ذلك الجاناكيلون.

التاريخ والثرات ربما تكون الشعوب الأميركية المحلية اتخذت هذه العشبة وسيلة لزيادة خصوبة الإنث. ومنذ أواسط القرن الثامن عشر، صار جمع هذه العشبة لتصديرها إلى الصين كانه حصى ذهب حقيقية، حيث خرج الكثير من الأميركيين المحليين لحصاد

الأرالية خماسية الورق. وأفاد المستوطنون عن خلوص قرى بكلمها تقريباً من أهلها، وكان شعب الأوجيبوا يزرع دائماً بذرة مكان العشبة المقطوعة، لكن ذلك لم يكن ممارسة عامة. وهكذا أصبحت الأرالية خماسية الورق نادرة الوجود في أواخر القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يفترض أن يكون مفعول الأرالية خماسية الورق شبيهاً بمفعول

قريبه الجنسغ الصيني (*P. ginseng*، ص 116) ولكن أكثر اعتدالاً منه. تزيد الأرالية خماسية الورق القدرة على احتمال الكرب بكل أنواعه. وفي الطب الصيني المأثور، تستخدم الأرالية خماسية الورق كمقوية لـ

«البن» فتعالج الضعف والحمى والأزيز والسعال.
الأنواع ذات الصلة انظر أرالية الجنسغ الظهري (*P. notoginseng*، المدخل السابق)، والجنسغ السيبيري (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92).

تنبيه لا تؤخذ الأرالية خماسية الورق أثناء الحمل.

شقائيق النعمان، الخشخاش المنشور

Papaver rhoeas (Papaveraceae)

Red Poppy

الوصف نبتة حولية ذات ساق نحيلة شعراء تعلو 90 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق الرمحية وأوراق ساقية عميقة الحزوز وأزهار حمراء رباعية البتلات وأخضر سواد وعُلبيات بذور دائرية صغيرة.

المنبت والزراعة شقائيق النعمان موطنها أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، وقد وُثِّت في أميركا الشمالية والجنوبية. تزدهر في الأراضي المزروعة وعلى جوانب الطرقات. ونقطف الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء

المكونات تحتوي شقائيق النعمان على فلوأنيات (تضم البابافيرين والروبيدين والإيزوهوبيدين وكثير غيرها)، وحمض الميكونيك وميكونسين ولثا وحموض تنيك. وهذه الفلوأنيات مماثلة لتلك الموجودة في الخشخاش المنوم (*P. somniferum*). انظر المدخل التالي، لكنها أكثر اعتدالاً بكثير.

التاريخ والتراث أشار العشاق الأيرلندي كيوج K'Eogh سنة 1735 إلى أن شقائيق النعمان ذات طبيعة مبردة ومنعشة. عند شرب مغلي من خمسة أو ستة رؤوس في الضمر، يخف الألم ويحدث على النوم... ويمكن وضع الأوراق المرفسضة للرؤوس الخضراء على الحبوب والقروح الحارة والحميات الحارفة. وقد أدرجت العشبة في مدونة الأدوية البريطانية (1949).

الأفعال والاستخدامات الطبية أزهار شقائيق النعمان مهدئة ومركبة معتدلة، وقد استخدمت في طب الأعشاب الأوروبي منذ وقت طويل، لا سيما للوعكات عند الأطفال والمسنين. وتستخدم شقائيق النعمان بشكل رئيسي كمفرج معتدل للألم وكعلاج للسعال المهبج، كما أنه يساعد في خفض غرط النشاط العصبي. ويمكن استخدام العشبة أيضاً في علاج الأرق والهيجية العامة والسعال، وبخاصة السعال الإنشابي، والربو، ويعطي عموماً كشراب.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً الخشخاش المنوم (*P. somniferum*) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصبأغن (*Chelidonium majus*، ص 185).

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. كل أجزاء شقائيق النعمان، باستثناء البذور، يمكن أن تكون سامة إذا أكلت.

الخشخاش المنوم

Papaver somniferum (Papaveraceae)

Opium Poppy

الوصف نبتة حولية غليظة الساق تعلو نحو متر واحد، لها كثير من الأوراق الخضراء الباهتة وأزهار



علبيات بذور الخشخاش المنوم تحتوي على نسج يشكّل مصدر المورفين.

مفردة قرنفلية أو أرجوانية أو بفضاء وعلبيات بذور تشبه الكرة.

المنبت والزراعة الخشخاش المنوم موطنه غربي آسيا ويؤرع اليوم على نطاق تجاري في كل أنحاء العالم كمصدر للمورفين والكوديين، وكمحصول محظور قانونياً لإنتاج الأفيون والهيريون. في الصيف تحرّ علبيات البذور ويجمع النسج الأبيض الذي ينضج منها في اليوم التالي ويجفّف.

الجزء المستخدم النسج

المكونات يحتوي الخشخاش المنوم على أكثر من 40 فلوأنيات أفيونية، بما في ذلك المورفين (ما يصل إلى 20%) والنايكوتين (نحو 5%) والكوديين (نحو 1%) والبابافيرين (نحو 1%). كما أنه يحتوي على حمض الميكونيك واللثا والسكريات والرائينج والشمع. وكثير من فلوأنيات الخشخاش المنوم ذات مفعول علاجي ثابت، فالمورفين هو أحد أقوى المسكنات فاعلة، يستخدم على نطاق واسع في الطب التقليدي لتفريج الألم وبخاصة في الأمراض النهائية، والكوديين مسكن الطيف يستخدم للصعاع والألام الأخرى، وفي علاج أمراض الإسهال، وطبيعة

الخشخاش المنوم الإدمانية مثبتة بشكل لا لبس فيه. **التاريخ والتراث** يزرع الخشخاش المنوم لخصائصه الطبية منذ 4000 عام على الأقل، وقد أدخل إلى اليونان قبل نحو 3000 سنة، ومن هناك انتشر في كل أنحاء أوروبا. ولم يكن معروفاً في الصين حتى القرن الميلادي السابع، وفي اليابان حتى القرن الخامس عشر. وقد ذكر في كتب الأعشاب الآشورية (نحو 1700 ق.م)، وكتب الطبيب الإغريقي دسقوريدس (40-90) أن «نقيع الأوراق والرؤوس المزهرة لا يضاهيه شيء في الحدّ على النوم إذا شرب وغسل به الرأس». ويُنصح من الرؤوس المسحوقة الممزوجة مع الطحين لزقة مفيدة للالتهابات وللحمرة [عدوى جرثومية للجلد].

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفيون (النسج المجفّف) مخدر قوي وعسكن ومضاد للتشنج كان يؤخذ لتفريج كل أنواع الألم، ويُعتبر في كل الماثورات العشبية الطبية دواءً «بارداً» يخفّف الوظائف البدنية ويركّن أو يثبّت النشاط العصبي والألم والسعال. ونظراً لطبيعة الأفيون الإدمانية، لا يستخدم الأفيون إلا بعد فشل المسكنات القوية الأخرى في تفريج الألم، وهو أيضاً علاج فعال للإسهال الحاد والسعال الشديد. **الأبحاث** أجريت كثير من الأبحاث التي تؤكد معظم الاستخدامات المذكورة أعلاه.

الأنواع ذات الصلة انظر أيضاً شقائيق النعمان (*P. rhoeas*، المدخل السابق) والخشخاش المكسيكي (*Argemone mexicana*، ص 169) وخبخاش كاليفورنيا (*Eschscholzia californica*، ص 205) وعروق الصبأغن (*Chelidonium majus*، ص 185). **تنبيهات** لا يُستخدم الخشخاش المنوم إلا بإشراف اختصاصي يخضع لقبول قانونية في معظم البلدان.

حشيشة الزجاج

Parietaria officinalis syn. P. diffusa

(Urticaceae)

Pellitory of the Wall

الوصف عشبة حولية تعلو 70 سم، لها أوراق خضراء غامقة وأزهار مخضرة وبذور غامقة صغيرة.

المنبت والزراعة حشيشة الزجاج موطنها أوروبا وهي شائعة في كل البلاد الجنوبية حيث يوجد على الجدران وفي المواقع الحجرية الجافة. تجمع في الصيف عندما تزهر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي حشيشة الزجاج على الفلافونيات وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظيت حشيشة الزجاج بتقدير لاكثر من 2000 سنة كمدرّة للبول وملطفة للسعال المزمن وبلسم للجروح والصروق.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم حشيشة الزجاج بشكل رئيسي كعشبة مدرّة للبول ومطرية وحائلة دون تشكّل الحصى. وفي طب الأعشاب الأوروبي يعتبر أن لها مفعولاً محصلاً للكلى

خماسية البتلات وعلويات بذور ثلاثية الخلايا.

المنبت والزراعة: الحرمل موطنه الشرقي الأوسط وشمال إفريقيا وجنوبي أوروبا، وقد وُثِنَ في مناطق شبه مدارية أخرى، بما في ذلك استراليا. تُجمع البذور في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: البذور والجذر.

المكونات: يحترق الحرمل على نحو 4% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك الحرمين والحرملين

والحرملول) التي يشبه مفعولها مفعول القلوانيات

الموجودة في الأباداسكا (*Bauisteriopsis caapi*).

ص 174) واليوهمبة (*Pausinystalia yohimbe*، يدخل

السابق) وزهرة الألام الحمراء (*Passiflora incarnata*،

ص 117). ويستخدم الحرمين للمساعدة في تخفيف

رُعاش البركنسونية.

التاريخ والتراث: استخدم الحرمل في الشرق

الأوسط منذ أقدم العصور كوسيلة لإحداث التسمم.

وكان معروفاً لدى المنيبيين الإغريقين دسقوريدس

(40-90 م) وجالينوس (131-200) ولدى نظيرهم

العربي ابن سينا (980-1037). وقد استُخدم الحرمل

أيضاً لطرد الديدان المعوية والحض على النزيف

الحضي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: رغم تاريخ

الحرمل الطويل كعشبة تحث على الصرع وعقوبة اللباد

على ما يُزعم، فلما يستخدم اليوم في طب الأعشاب

الغربي نظراً لسميته المحتملة. وقد استخدمت البذور

لعلاج اضطرابات العين وزيادة سرّ حليب الثدي، وفي

أواسط آسيا، يُعتبر الجذر دواء مشهوراً يُستخدم لعلاج

الرثية (الروماتيزم) والحالات العصبية.

تنبيه: هذه النبتة سامة ويجب ألا تؤخذ في أي ظرف

من الظروف.

البرغولاريا

Pergularia extensa (Asclepiadaceae)

Pergularia

الوصف: عشبة متسلقة معمرة ذات أوراق بيضوية

عريضة وأزهار صغيرة بيضاء مخضرة

المنبت والزراعة: البرغولاريا موطنها الهند. تجمع

أجزاءها الهوائية على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات: تحتوي البرغولاريا على راتينج ومواد

مرّة وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يعتقد أن

للبرغولاريا خصائص مرّة ومقشعة ومدرّة للبول

ومليئة، وتستخدم بعدة طرق في طب الأعشاب الهندي.

توصف كعلاج لالتهاب القصبات والربو، وتستخدم

أيضاً كوسيلة لخفض النزيف الحيضي أو النزيف

الرحمي غير الحيضي. ويمكن وضع العصارة

المستخرجة من الأوراق لتفريغ الألم وتورم الأكياس

والمفاصل الرثية. ويمكن أيضاً أخذ العصارة داخلياً

من أجل الروماتيزم، بحزجها عموماً مع الزنجبيل

المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

تنبيه: لا يؤخذ عند المعاناة من مرض قلبي وعائي أو ارتفاع ضغط الدم.

اليوهمبة

Pausinystalia yohimbe syn.

Corynanthe yohimbe (Rubiaceae)

Yohimbe

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً. لها لحاء

بني محمر وأوراق مستطيلة أو إهليلجية وعناقيد من

الأزهار الصغيرة الصفراء.

المنبت والزراعة: اليوهمبة موطنها غابات إفريقيا

الغربية وبخاصة الكاميرون والزاير والغابون. تُجمع

الحاء في أي وقت من السنة.

الجزء المستخدم: اللحاء

المكونات: تحتوي اليوهمبة على نحو 6% من

قلوانيات الإندول (بما في ذلك اليوهمبين) وخُصِبَ

وحموض تنيك. وللقلوانيات مفعول منه للدماغ

بجرات صغيرة، لكنها سامة جداً بجرات كبيرة

التاريخ والتراث: لليوهمبة شهرة قديمة في غربي

إفريقيا، لا سيما بين شعب البانتو، كمقوية للياه

ومهلوسة معتدلة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: قلماً تستخدم

اليوهمبة في طب الأعشاب اليوم نظراً لسميتها

المحتلة. وتستخدم غالباً في غربي إفريقيا كمثبّ

ووسيلة لمواجهة العجز الجنسي. ويستخدم اليوهميين

في الطب التقليدي في علاج العجز الجنسي.

تنبيهات: لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. وتخضع

العشبة لقيود قانونية في كثير من البلدان.

الحرمل

peganum harmala (Zygophyllaceae)

Harmala, African Rue

الوصف: نبتة جنبية معمرة متعددة الفروع تعلو 50

سم. لها أوراق خلية عميقة التشقق وأزهار بيضاء



الحرمل يستخدم كوسيلة تسميم في الشرق الأوسط،

ويُزدهر في الظروف الجافة.

وتدعم تقوُّبها وظيفتها. وتوصف لحالات مثل التهاب الكلى والتهاب الحويضة (التهاب للكثرة) وحصى الكلى والنمسن الكولي (الم تسببه حصى الكلى) والتهاب المثانة والوذمة (احتباس السوائل) edema. وتؤخذ أيضاً كملين. تنبيه لا تؤخذ عند الإصابة بحصى الكلى وأرجيات أخرى.

الغارانا

Paullinia cupana syn. *P. sorbilis*

(sapindaceae)

Guarana



الوصف: كرمة خشبية تعلو

10 أمتار. لها أوراق مركبة

مقسمة وعناقيد من الأزهار

الصفراء غير الواضحة

وشمار إحصائية تحتوي على

بذور صغيرة نبتة لامعة.

المنبت والزراعة: الغارانا موطنها الغابات المدارية

لحوض الأمازون البرازيلي. وتُزرع أيضاً في البرازيل.

تُجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة: البذور.

المكونات: تحتوي الغارانا على مشتقات الزانتين

(تضم نحو 7% من الكافيين إلى جانب التيوبرومين

والبتيوفيلين) وحموض التنيك والصابونينات. مشتقات

الزانتين منبهة ومدرّة للبول وتقلّل النعب على المدى

القصير.

التاريخ والتراث: تحضر الغارانا في البرازيل

بتحميص الحبوب وسحقها وتجفيفها. ويُصنع من

الناتج شايًا يؤخذ لمواجهة التعب أو علاج الإسهال. وقد

أصبحت الغارانا مؤخرًا بديلاً للقهوة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تشبه

استخدامات الغارانا الطبية استخدامات البن العربي

(*Coffea arabica*، ص 190). تؤخذ للصداع والشقيقة

والاكتئاب المعتدل لتعزيز مستويات الطاقة. إن

المشكلات المصاحبة للاستخدام المطول المدى أو

المكثف للقهوة تنجليق على الغارانا أيضاً، فكلّهما يثبّ

العمليات المصحّة للجسم على المدى القصير لكنهما

يصلان إلى تثبيطه على المدى الطويل. ونظراً لمحتوى

الغارانا العالية من حموض التنيك ترتفع ضرورة عدم

استخدامه على المدى الطويل لأن حموض التنيك تعيق

قدرة الأمعاء على امتصاص المغذيات مع ذلك تشكّل

الغارانا على المدى القصير دواءً مفيداً لتعزيز الطاقة أو

لعلاج الصداع الناتج عن التوتر الذي لا يُعالج بالراحة.

كما أن خاصية الغارانا القابضة تعالج أيضاً الإسهال

المرن.

الأنواع ذات الصلة: تستخدم غارانا كولومبيا (*P.*

yoco) من قبل الشعوب المحلية لخفض الحميات

وكمثبّ وعلاج لاحق للملاريا.

حشيشة القرعان، القبة المخزنية *Petasites hybridus* (Compositae) Butterbur

الوصف عشبة وريّة معمرة تلو منراً واحداً، لها أوراق قلبية كبيرة جداً وأزهار فرنغية إلى ليلية تنمو في سناجب كبيرة.

المنبت والزراعة تزدهر حشيشة القرعان في كل أنحاء أوروبا، وهي تفضل المواقع الرطبة على جوانب الطرقات وضايف الجداول. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف، والجذر في الربيع أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** تحتوي حشيشة القرعان على قلوانيات البيروليزدين (الاسم السبتيسيون) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وزيت طيار، ويكتن ولثا وإينولين (في الجذر). قلوانيات البيروليزدين سامة بمفردها.

التاريخ والتراث اسم الجنس *Petasites* مشتق من اللاتينية *petasus*، أي قبعة يلبسها المسافرون (استخدمت أوراق حشيشة القرعان لهذه الغاية من قبل الريفين)، وقد كتب نيكولاس كليبير Culpeper في كتابه «الطبيب الانكليزي» (1652) أن جذر حشيشة القرعان «مفيد جداً في مواجهة الطاعون والحُميات الماعونية بالبحث على التفرق».

الأفعال والاستخدامات الطبية لحشيشة القرعان خصائص مفوّة ومفتّحة، وهي مضادة للتشنج ومطهرة تعمل بشكل خاص على المعدة وقلوانات الصفراء والإثني عشري وتستخدم بشكل



حشيشة القرعان
كانت نأخذ لعلاج
عدد من المشكلات
الصدرية

رئيسي لعلاج المشكلات الصدرية مثل التهاب القصبات والربو والشافوق. وتساعد حشيشة القرعان في تقوية الهضم، وهي فعالة بشكل خاص عندما يكون عسر الهضم ناتجاً عن إعاقة تدفق الصفراء وتعمل حشيشة القرعان أيضاً لالتهاب السبيل البولي، وتستخدم خارجياً كلبخة لتسريع التئام الجروح والطفح الجلدي.

تنبيهات لا تؤخذ حشيشة القرعان داخلياً نظراً

لمحتواها القلواني السام. ينصح باستخدام عشبة بديلة.

البقدونس

Petroselinum crispum (Umbelliferae) Parsley

الوصف عشبة حولية تلو 30 سم، لها سوق منتصب وأوراق مركبة خضراء زاهية متجعدة أو ناعمة وأزهار صغيرة بيضاء تنمو في عناقيد وبذور صغيرة مضلعة.

المنبت والزراعة البقدونس موطنه أوروبا وشرقي البحر المتوسط. وتناثر ما يوجد اليوم في البرية. لكنه يزرع في كل أنحاء العالم كعشبة مغذية تستعمل في السلطة. يمكن جمع الأوراق من الربيع إلى الخريف وتجمع البذور عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والبذور.

المكونات يحتوي البقدونس على زيت طيار (يضم نحو 20% من الميرستيسين، ونحو 18% من الأبيول وكثير من التربينات الأخرى)، وفلافونيات وفيتاليدات وكومارينات (تضم البيرغابتين) وفيتامينات A و C و E ومستويات عالية من الحديد. الفلافونيات مضادة للالتهاب ومضادة للإكسدة، وللميرستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرّج الزيت الطيار ألم المغص المعري وانتفاخ البطن، وهو منبه قوي للرحم.

التاريخ والتراث عرف البقدونس في اليونان وروما القديمتين، لكن كمدر للبول ومقو هضمي ومنبه للتدفق الحيضي أكثر من كونه عشبة للسلطة. وفي روما كان البقدونس يربط بالآلهة بيرسيفون Persephone،

ملكة العالم السفلي وكان يستخدم في المناسبات الجنائزية. وأدخل البقدونس إلى بريطانيا سنة 1548. وللبقدونس قدرة غير عادية على حجب الروائح القوية ورائحة الثوم بشكل خاص (وهو من أسباب الاستخدام المتكرر للعشبة كمرين للطعام).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأوراق

الغضة عالية القيمة الغذائية ويمكن اعتبارها مكملًا فيتامينيًا ومعدنيًا طبيعيًا. وللبذور مفعول مدر للبول أقوى بكثير من مفعول الأوراق، ويمكن أن نحل محل بنور الكرفس (*Apuum graveolens*، ص 61) في علاج القوس والرتية (الروماتيزم) والتهاب المفصل. وتعمل كلا النبتتين بالحض على إخراج الفضلات من المفاصل الملتصبة، وطرد الفضلات لاحقاً عبر الكلى.

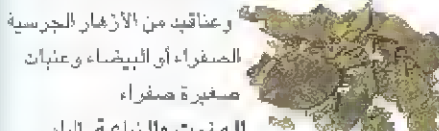
ويشيع وصف جذر البقدونس أكثر من البذور في طب الأعشاب، ويؤخذ كعلاج لانتفاخ البطن والتهاب المثانة والحالات الرثية، ويقدر البقدونس أيضاً كعشبة تحض على الحيض وتساعد في تنبيه دورة الحيض المتأخرة وفي تفريغ الأم الحيضي.

تنبيهات البقدونس عشبة مأمونة بالجرع العادية ومستويات الاستهلاك العادية، لكن المقادير المفرطة من البذور سامة. لا تؤخذ البذور أثناء الحمل أو الإصابة بمرض كلوي.

شجرة الكبد، البلدس

Peumus boldus (Umbelliferae) Boldo

الوصف شجرة أو شجيرة دائمة الخضرة فوّة العطر متعدّدة الأغصان تلو 6 أمتار، لها أوراق جلدية بيضيّة الشكل ذات رائحة ليمونية وعناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء أو البيضاء وعنبات صغيرة صفراء



المنبت والزراعة البلدس موطنه تشيلي والبيرو، وقد وُطن في منطقة البحر المتوسط والساحل الغربي لأمريكا الشمالية. ينمو في المنحدرات الجافة المشمسة وفي المراعي الجبلية في الأنديز، حيث يزرع على نطاق واسع. تجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق. **المكونات** يحتوي البلدس على 7% من قلوانيات الأيزوكيتولين (بما في ذلك البولدين)، فضلاً عن زيت طيار وفلافونيات.

التاريخ والتراث البلدس دواء مألوف استخدمه الشعب الأروكاني في التشيلي كمقو. وكانت العنبات تؤكل أيضاً كغذاء.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبه البلدس عمل الكبد وتدفق الصفراء ويقدر بشكل رئيسي كدواء لحصى المرارة والكبد وآلم المرارة، ويؤخذ عادة بضع أسابيع كل مرّة، إما كسيفّة وإما كنقيع. والبلدس أيضاً مطهر معتدل للسبيل البولي ومطر ويمكن أخذه للدواي مثل التهاب المثانة. وفي التراث الأنكلو أمريكي، يصرّج البلدس مع البربريس (*Berberis*، ص 175) وزهرة التاج القرجينية (*Chionanthus virginicus*، ص 186) لعلاج حصي المرارة.

تنبيهات لا يؤخذ أثناء الحمل. تخضع العشبة لقيود قانونية في بعض البلدان.

الفاصوليا الشائعة

Phaseolus vulgaris (Leguminosae) French Bean, Haricot Bean

الوصف نبتة حولية متسلقة ذات ساق نحيلة تلو 4 أمتار، لها ورقات بيضوية حاذة وحواقي ملتفة وعناقيد من الأزهار البهضاء أو اليلكية وقرون تحتوي على حبوب شبيهة بالكلوة.

المنبت والزراعة يُعتقد أن موطن الفاصوليا الشائعة هو أمريكا الجنوبية. وتزرع اليوم ضروب متنوعة منها في كل أنحاء العالم. تجمع الحبوب الناضجة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة القرون والحبوب.

المكونات تحتوي الفاصوليا الشائعة على اللانتونين وسكريات وليوسين وثيرونين وأرغينين وإينوسيتول.

رمحية متعاقبة وسنابل من الأزهار البيضاء المخضرة وعناقيد من العنبات الأرجوانية اللحية.

المنبت والزراعة: اللحية عشارية الأسدية موطنها أميركا الشمالية، وقد وُضعت الآن في منطقة البحر المتوسط وتزدهر في الأحراج الرطبة وفي الأراضي البور. يُقَلع الجذر في أواخر الخريف.

الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: تحتوي اللحية عشارية الأسدية على صابونينات ثلاثية التيربينويد ولكتينينات وبروتينات وراثينج ولثا. الصابونينات ثلاثية التيربينويد مضادة قوية للالتهاب، والبروتينات مضادة للفيروسات، واللكتينينات تحلل الصبغيات.

التاريخ والتراث: كانت اللحية عشارية الأسدية تستخدم على نطاق واسع من قبل الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين كمشقة لأمراض الجلد والقروح والأورام. وكان يُعطى داخلياً أيضاً لتفريج الألم والحكة على التنقيط، تعطي العنبات صبغاً أحمر قوياً كان يضاف في الماضي إلى الحلويات والمشروبات الكحولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تؤخذ اللحية عشارية الأسدية داخلياً كصبغة بمقادير صغيرة لعلاج الحالات الالتهابية وحالات التهاب المفاصل، ويستخدم الجذر أيضاً لعلاج عداوي السبيل التنفسي، مثل التهاب الحلق والتهاب اللوزتين فضلاً عن تضخم الغدة والعداوي المزمنة. وتوصف العشبة أحياناً لألم المبهضين أو

الخصيتين وعداوما
و كمضاد للاحتقان
للمفاوي حيث تنبه
إزالة الفضلات
وتوضع كلبخة أو
مرهم على الحلمات
والأثناء المتقرحة
والمخموجة والغد (حب
الشباب) والتهاب
الجريبات
والعداوي
الفطرية
والجرب.
تنبيهات:
هذه النبتة عالية
السمية بجرعات
مفرطة. لا تستخدم
إلا بإشراف
اختصاصي. لا تؤخذ أثناء
الحمل.

اللحية عشارية الأسدية تحذري
على بروتينات تعمل ضد العداوي
الفيرسية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: العيشوم النهري دواء من قوي يُستخدم في طب الأعشاب الصيني «التصريف الحرارة الرطبة». ويوصف لحالات مثل الإسهال الحاد والزحار واليرقان والعدوى المهبلية (مثل المشعرة trichomonas) وحالات جلدية معينة. وتُعطى أيضاً لاضطرابات الجهاز الهضمي مثل التبول المتكرر والألم والعدوى.

الأبحاث: تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن اللحاء مفيد في علاج التهاب السحايا والتهاب الملتحمة (الرمح).

الأنواع ذات الصلة: يستخدم العيشوم الصيني (*P. chinense*) بطريقة مماثلة أيضاً.

تنبيهات: لا يؤخذ العيشوم النهري (إلا بإشراف اختصاصي). لا يؤخذ العيشوم النهري أثناء الحمل.

الكأنجج، الحبة الكأنججية

Physalis alkekengi syn.

P. franchetti (Solanaceae)

Winter Cherry, Cape Gooseberry

الوصف: عشبة معمرة نعلو 80 سم. لها أوراق بيضوية إلى ماسية الشكل، وأزهار بيضاء طويلة السون وهد أكمد ورفي يحيط بشرة برتقالية إلى حمراء.

المنبت والزراعة: الكأنجج موطنه وسط وجنوبي أوروبا والصين. ينمو في البرية في الأسيجة الشجرية وفي المنحدرات الرطبة. ويؤزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة الدافئة وشبه المدارية. بما في ذلك أميركا الشمالية والجنوبية وجنوب إفريقيا. تُجمع الثمار عندما تُلخض في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الثمار.

المكونات: يحتوي الكأنجج على فلافونيات وستيرولات نباتية وفيتاميني A (كاروتين) و C. ويحتوي في الجذور على قلوانيات من نوع النروبان.

التاريخ والتراث: اعتبر الطبيب الإغريقي دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الكأنجج مفيد طبياً كمدر للبول وعلاج لليرقان. وفي إسبانيا، كان يؤخذ خمر علاجي مصنوع من الثمار لعلاج فوط احتباس السوائل وحشكلات السبيل البولي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الكأنجج مفيد كمدر للبول، مع أن أكله شائع كفاكهة. ويُستخدم الثمر في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج حصى الكلى والمثانة واحتباس السوائل والقرص. كما أنه يؤخذ لخفض الحمى.

تنبيه: الأوراق والثمار غير الناضجة مضرّة عند الأكل.

اللحية عشارية الأسدية

Phytolacca decandra (Phytolaccaceae)

Poke Root

الوصف: نبتة عشبية معمرة نعلو 3 أمتار، لها أوراق



الفاصوليا الشائعة. تؤزرع بكثرة في كل أنحاء العالم.

التاريخ والتراث: استخدمت الفاصوليا الشائعة منذ القدم لعلاج الداء السكري. وفي كتاب الأعشاب الطبية الحديث (1931)، تذكر السيدة غريف Grieve أنه «نظراً لنسب الحبة الوثيق بخصبة الذكر... جعلها [المصريون القدماء] مقدسة ومنعوا استعمالها كطعام».

الأفعال والاستخدامات الطبية: الفاصوليا الشائعة استعمالاً طبيان رئيسيان بالإضافة إلى كونها غذاء هاماً في كثير من أنحاء العالم. القرون مدرة معتدلة للبول تنبه تدفق البول وإخراج السموم من الجسم. وعندما تسحق أو يصنع منها نقيع، تخفّض مستويات الغلوكوز في الدم. ويمكن رش الحبوب المسحوقة على الإكزيمة لتخفيف الحكة وتخفيف الجلد.

العيشوم النهري

Phellodendron amurense (Rutaceae)

Huang Bai

الوصف: شجرة معبلة نعلو 12 متراً. لها أوراق مركبة ذات 7 وريقات رمحية وعناقيد من الأزهار الخضراء وعنبات مستديرة.

المنبت والزراعة: العيشوم النهري موطنه الصين واليابان وكوريا، ويؤزرع في شمالي شرق الصين. يُجمع لحاء الشجرة التي يبلغ عمرها 10 سنوات في الربيع.

الجزء المستخدم: اللحاء.

المكونات: يحتوي العيشوم النهري على قلوانيات الإيزكينولين (بما في ذلك البريرين) ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وستيرولات نباتية. والعيشوم النهري مضاد للميكروبات ومضاد حيوي (صان) نظراً لمحتواه من القلوانيات.

التاريخ والتراث: ورد العيشوم النهري في «تحفة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول، وكان يعتبر عشبة يجدر توخي الحناية عند استعمالها.

ومطهر، كما أن الزيت العطري للفلل الحلو مقرّ للمعدة، **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إرشاد اختصاصي. لا يؤخذ الفلفل الحلو كدواء أثناء الحمل.

الأنيسون

Pimpinella anisum (Umbelliferae)
Anise

الوصف خبثة حوليّة منتصبة تعلو 60 سم، لها أوراق ريشيّة وخيام من الأزهار الصفراء وبذور خضراء إلى رمادية مضلّعة.

المهبت والزراعة الأنيسون موطنه شرقي حوض البحر المتوسط وغربي آسيا وشمال إفريقيا. ويزرع على نطاق واسع من أجل بذوره التي تستخدم لأغراض طبية وكمنكه في الطهي.

الأجزاء المستخدمة البذور والزيت العطري.

المكوّنات يخترى

الأنيسون على زيت

طيار (يضم 70-90% من

الأنثول إلى جانب الميتيل

شايفيكول وغيرها من

التربينات) وغورانو كوعارينات

وفلافونيات وحموض دهنية

وغينيلبروبانوييد

وستيرولات



البذور

بذور الأنيسون
التي تغيد الهضم
تُجنى عندما تنضج
في الخريف

المرّ في الهند كمقوّر يعادل في كثير من النواحي الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*، ص 97). يُعطى لكثير من مشكلات الهضم والكبد، بما في ذلك عدم كفاية إفراز حمض المعدة وعسر الهضم واليرقان والتهاب الكبد وتشمّع الكبد والإمساك، ويستخدم الجذر المرّ في الصين بشكل رئيسي لعلاج الإسهال الحاد والزحار. ويساعد الجذر المرّ أيضاً في علاج الربو والعداوي الحادّة والمزمنة والظروف التي بتعرّض فيها النظام المناعي إلى الضعف وأمراض المناعة الذاتية، بما في ذلك الصّداف psoriasis والبّهق vitiligo. وقد تم إثبات استخدام العشبة الماثور لاضطرابات الكبد، وقد تلعب دوراً مهماً في علاج مرض الكبد.

الأبحاث في تجارب مندية أجريت سنة 1992، تبين أن مستخلصات من الجذر المرّ تُعزّز المناعة ولها مفعول خاص ضد الليمفوماية البوقائية Leishmania donovani التي تسبّب مرضاً طفلياً مدارياً يسمى داء الليمفومايات. وتشير الأبحاث الهندية أيضاً إلى أن الجذر المرّ قيم في علاج مرض المناعة الذاتية وفي حالات تدني النشاط المناعي.

الأنواع ذات الصلة الجذر المرّ خزانيري الورقي (*Scrophularia florata*) تستخدم بشكل متبادل مع الجذر المرّ في طب الأعشاب الصيني.

تنبيه لا يؤخذ الجذر المرّ إلا بإشراف اختصاصي.

الفلفل الحلو

Pimenta officinalis (Myrtaceae)
Allspice

الوصف شجرة عطرية دائمة الخضرة تعلو 12 متراً. لها أوراق جلديّة مستطيلة وعناقيد من الأزهار الصغيرة البيضاء وعنبات حمراء صغيرة تتحوّل إلى بقية عندما تنضج.

المهبت والزراعة الفلفل الحلو موطنه منطقة الكاريبي وأمريكا الوسطى والجنوبية. ويزرع على نطاق واسع في جامايكا وغيرها من بلدان المنطقة. تجمع العنبات قبل أن تنضج تماماً لأن محتواها من الزيت الطيار ينخفض عندما تنضج.

الأجزاء المستخدمة العنبات والزيت العطري.

المكوّنات يحتوي الفلفل الحلو على نحو 4% من الزيت الطيار (بشكل اليوجينول 80% منه) وبروتينات وشحوم وفيتامينات A و C و B1 و B2 ومعادن.

التاريخ والتراث استخدم الفلفل الحلو قديماً في منطقة الكاريبي قبل مجيء الأوروبيين، ويدخل الفلفل الحلو اليوم في كثير من الصلصات والتوابل المعروفة.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل الحلو منه مضمي يؤخذ لتفريغ انتفاخ البطن وعسر الهضم. وقد يؤخذ أيضاً لعلاج الإسهال، وغالباً ما يمزج الفلفل الحلو مع أعشاب لها مفعول مقوّر أو ملين، وللعشبة مفعول شبيه بمفعول القردفول (*Engenia caryophyllata*، ص 95)، وكلاهما منه وحقن للمعدة

الكاسيّة، الخشب المرّ *Picrasma excelsa* syn. *Picraenia excelsa* (Simaroubaeae) Quassia

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي ناعم وأوراق مركّبة وأزهار صفيرة صفراء وثمار سوداء بحجم حبة البازيلا.

المهبت والزراعة الكاسيّة موطنها أميركا المدارية وجزر البحر الكاريبي، وتنمو في الغابات وقرب الماء يُجنى اللحاء على مدار السنة.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكوّنات تحتوي الكاسيّة على مواد كاسينويدية مرّة (بما في ذلك الكاسين) وقلوانيات وأحد الكومارينات (سكوبولتين) وفيتامين B1. وقد تبين أن بعض الكاسينويدات لها مفعول سام للخلايا ومضاد للوكيميا.

التاريخ والتراث أدخل لحاء الكاسيّة إلى أوروبا لأول مرة من سورينام، وكانت عندها مستعمرة هولندية، سنة 1756. وقد أسميت العشبة باسم كاسيا، وهو مذاق محليّ أخبر الأوروبيين عن قيمتها العلاجية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكاسيّة الشديدة المرارة تدعم الجهاز الهضمي الضعيف وتقوّيه فهي تزيد تدفق الصفراء وإفراز العصارات اللعابية وحمض المعدة، وتحسّن عملية الهضم ككل ويشجع استخدام الكاسيّة لتنبيه الشهية، وبخاصة في علاج القهَم. وقد قاد مرّها إلى استخدامها للملاريا والحمّيات الأخرى، وتعطي أيضاً للزحار في منطقة الكاريبي. وقد استخدم اللحاء على شكل حقنة لطرود الديدان الشريطية وغيرها من الطفيليات. ويمكن أخذ مغلي اللحاء كمادة صادة للحشرات.

تنبيه الجرعات المفرطة قد تُسبّب تهيجاً مضمياً وقياء.

الجذر المرّ

Picrorrhiza kurroa (Scrophulariaceae)
Picrorrhiza

الوصف عشبة معمرة شعراء ذات أوراق إهليلجية مسنّنة وأزهار ليلكيّة أو بيضاء تنمو في سنابل.

المهبت والزراعة الجذر المرّ موطنه جبال الهند والنيبال والتبت. يُجمع الجذمور في الخريف.

المكوّنات يحتوي الجذر المرّ على غليكوزيد مرّ وهو الكوتكين (يتكوّن من البيكر وزيد A و B والكوتكوزيد)، والكوركوربيتاسين والأبوسينين، والأخير مضاد قوي للالتهاب ويخفّض تجمع اللويحات.

التاريخ والتراث استخدم الجذر المرّ في الطب الأيورفيدي منذ أقدم الأزمنة كملين وحات للصفراء وعشبة مرّة مقوّية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الجذر



الصنوبر افيري أوراقه وبذوره وزيتها مفول مطهر معتدل داخل السبيل التنفسي والسبيل البولي.

الفلفل كبير الورق

Piper angustifolia (Piperaceae)
Matico

الوصف شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى 3 أمتار لها أوراق رحيمة عطرية عميقة الغروق وسنابل من الأزهار الدقيقة الصفراء وثمار صغيرة سوداء.

المنبت والزراعة الفلفل كبير الورق موطنه المناطق الجبلية في بوليفيا والبيرو والإكوادور يوجد في البرية ويُزرع على نطاق واسع في هذه البلاد وغيرها من بلدان أميركا الجنوبية المدارية. تجمع الأوراق على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات يحترق الفلفل كبير الورق على زيت طيار (يضم الكافور والبورتيول والأزولين) وحموض الستيك ولثا ورائينجات.

التاريخ والتراث كان شعب جبال الأنديز ولا يزال يستخدم الفلفل كبير الورق كدواء لاثم للجروح ومطهر بولي. عرفه المستوطنون الأوروبيون في القرن التاسع عشر وأصبح دواء رسمياً في بعض دساتير الأدوية الأميركية الجنوبية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الفلفل كبير

الورق مثبّط عطري ومدّر للبول وقايض يستخدم على نطاق واسع للمشكلات المعوية والسعوية بما في ذلك القروح الهضمية والإسهال والزحار. يشيع استخدامه في طب الأعشاب الأميركي الجنوبي للزيف الداخلي، لاسيّما داخل السبيل الهضمي، مثل نزيف المستقيم والبواسير. ويؤخذ أيضاً للزيف في السبيل البولي. ويشكل مغلي الفلفل كبير الورق عندما يوضع خارجياً دواء قهراً للجروح الباثونية ولسعات الحشرات والجلد الملتهب. ويمكن أيضاً استخدامه كسائل غرغرة للفم أو نطول.

طب الأعشاب الريليزي كمسهّل. واستخدمت العشبة في لاباند لتخثير حليب الرثّة.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلما تستعمل

حشيشة الدهن في طب الأعشاب الأوروبية اليوم. وتستخدم بشكل رئيسي كدواء للسعال ذي خصائص مماثلة لخصائص النديان (*Drosera rotundifolia*). وفي عشبة أخرى آكلة للحشرات، ويمكن أن تستخدم حشيشة الدهن لعلاج السعال المزمن والاختلاجي.

الأنواع ذات الصلة تستخدم حشيشة الدهن كبيرة الورق (*P. grandiflora*). وموطنها جبال البيرينية.

لعلاج السعال التنفسي.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الدهن إلا بإشراف اختصاصي.

الصنوبر البرّي. اليرز

Pinus solvestris (Pinaceae)

Scots pine

الوصف شجرة مخروطية تعلو 30 متراً. لها لحاء بني محمر وأزواج من الأوراق الدقيقة الإبرية وبراعم مصفرة في الشتاء وأكواز بيضوية إلى مخروطية.

المنبت والزراعة الصنوبر البرّي موطنه المناطق الجبلية في أوروبا وشمال آسيا وغربها. ويوجد اليوم في كل أنحاء نصف الكرة الشمالي. تجمع السوق عادة عندما تُقطع الأشجار.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والسوق والبذور والزيت العطري.

المكونات تحتوي أوراق الصنوبر البرّي على زيت طيار (يتكون بشكل رئيسي من ألفا البينين، لكنه يضم بيتا البينين و d - الليمونين وغيرهما من المكونات).

التاريخ والتراث يضاف زيت الصنوبر البرّي إلى المطهرات وغيرها من المستحضرات. ويعطي الراتينج المقطر التربنتين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لأوراق الصنوبر البرّي مفول مطهر معتدل في الصدر عندما تؤخذ داخلياً. ويمكن استخدامها أيضاً للمشكلات الرئوية ومشكلات التهاب المفاصل. ويمكن أخذ الزيت العطري المستخرج من الأوراق للرّبو والتهاب القصبات وغير ذلك من العدوي التنفسية. ومن أجل الاضطرابات الهضمية مثل الريح. وتعطي أغصان الصنوبر البرّي وسوقه راتينجاً كثيفاً عطرياً أيضاً داخل السبيل التنفسي. وتعطي البذور زيتاً طياراً ذا خصائص مدرة للبول ومنبهة للتنفّس. وتستخدم البذور لالتهاب القصبات والتدّرن (السل) وعداوي المثانة. ويمكن وضع مغلي البذور للمساعدة في كبح فرط التصريف المهبلي.

تنبيهات لا يستخدم الصنوبر البرّي عند وجود ميل إلى حدوث تفاعلات جلدية أرجية. لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

وبروتينات. للأنثول تأثير ملحوظ مولد للاستروجين. والبذور ككّ مولدة معتدلة للإستروجين. وهذا التأثير قد يقوّي استخدام العشبة كمنبّه للشهوة الجنسية ودّر حليب الثدي.

التاريخ والتراث زرع الأتيسون في عصر منذ 4000 سنة في مصر. وتشير النصوص الطبية الفرعونية إلى أن البذور كانت تستخدم كمدر للبول ولعلاج المشكلات الهضمية ولتفريج ألم الأسنان. وكانت النبتة معروفة أيضاً عند اليونانيين القدماء. وكتب دسقوريدس (القرن الميلادي الأول) أن الأتيسون مديفء ويخفّف ويذيب: ويسهل التنفّس ويفرّج الألم ويحض على التبول ويخفّف العطش. وفي «كتاب الأعشاب الطبية الجديدة» أورد ويليام تيرنر Turner سنة 1551 أن «الأتيسون ينعش النّفس ويخفّف الألم».

الأفعال والاستخدامات الطبية بذور الأتيسون معروفة بقدرتها على خفض الريح وانتفاخ البطن وإقرار الهضم. ويشيع إعطاؤها للأطفال لتفريج المغص وللنّفس من كل الأعمار لتخفيف الغثيان وعسر

الهضم. وتفيد خصائص بذور الأتيسون المضادة للتشنج في مواجهة ألم الحوض والرّبو والشاهوق والتهاب القصبات. ويبرّر مفعول البذور المعشّج استخدامها لهذه العلل التنفسية. ويُعتقد أن بذور الأتيسون تزيد إدراك حليب الثدي وقد تكون مفيدة في علاج العنانة (العجز الجنسي) والبرودة الجنسية. ويُستخدم الزيت العطري للأتيسون لشكاوى مماثلة. ويستخدم خارجياً أيضاً لعلاج القمل والحرب.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل إلا بكميّات تستخدم عادة في الطب.

الاستخدامات الذاتية الإنزعاجات الهضمية والريح والمغص. ص 316: تشنجات المعدة. ص 305: الحموضة وعسر الهضم. ص 307: الريح وانتفاخ البطن. ص 306.

حشيشة الدهن. حشيشة النجارين

Pinguicula vulgaris (Lentibulariaceae)

Butterwort

الوصف عشبة معمرة آكلة للحشرات تعلو 10 أمتار. لها أوراق لحمية في وردية قاعدية وأزهار أرجوانية إلى زرقاء مزودة الشفة.

المنبت والزراعة حشيشة الدهن موطنها شمالي أوروبا وغربها. وتنمو في البرية وفي الجبال. تُجمع الأوراق في منتصف الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق

المكونات تحتوي حشيشة الدهن على لثا وحموض ستيك وحمض البنزويك وحمض السيتميك وحمض الفاليريك. و لحمض السيتميك خصائص مضادة للتشنج.

التاريخ والتراث استخدمت حشيشة الدهن كثيراً في

التنبول، التنبل

Piper betle (Piperaceae)
Betel

الوصف كرمة رقيقة متسلقة تملأ 5 أمتار، لها أوراق قلبية الشكل وأزهار دقيقة خضراء إلى صفراء وثمر كروي.

المنبت والزراعة التنبول موطنه ماليزيا وجنوبي الهند، ويؤزرع على نطاق واسع في كثير من أنحاء جنوبي آسيا وشرقي إفريقيا ومدغشقر والكاريببي. تُجمع الأوراق وتجفف على مدار العام لاستخدام مستخلصاتها أو استخدامها ككل.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر والثمر. **المكونات** تحتوي أوراق التنبول على ما يصل إلى 1% من زيت طيار (يضم الكاديلين والشافيفيول والشافيفيتول والسينيول)، وعلى غرار كثير من الزيوت العطرية، لا تكون النسب المثوية ثابتة. وقد أظهرت العينات الساليزية أنها تحتوي على ما يصل إلى 69% من الشافيفيتول.

التاريخ والتراث من المعروف أن أوراق التنبول الملوقة حول جوز الكوثل (*Areca catechu*) والليمون البرتقالي الورق (*Citrus aurantifolia*) كانت توضع في الهند وجنوبي شرق آسيا منذ آلاف السنين، ويوجد في المالافاساماء، وهي أقدم النصوص السريالانكية.

وصف لأوراق التنبول، ويؤدي مضغ التنبول إلى اسوداد الأسنان. ويعتقد أن الاستخدام طويل الأمد لهذه العشبة يزيد من حدوث سرطان الفم واللسان، ومن المثير للسخرية أن عادة مضغ أوراق التنبول أخذت تتراجع في كثير من المناطق ليجل محلها تدخين السجائر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق التنبول بشكل رئيسي كمنبه لطيف، لأنها تولد ظاهرياً إحساساً لطيفاً بحسن الحال. كما أنها تؤثر على الجهاز الهضمي وتنبه إفرازات اللعاب وتفرّج انتفاخ البطن وتحول دون احتشاء الديان. وفي كثير من الموروثات الآسيوية، بما في ذلك الطب الأيورفيدي، يعتقد أن



أوراق التنبول، التي تمضغ تقليدياً مع جوز الكوثل والليمون برتقالي الورق، تعطي إحساساً لطيفاً بحسن الحال.

أوراق التنبول ذات خصائص باهية ومقوية للأعصاب. وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم جذور التنبول وأوراقه وثمره أحياناً كمقو معتدل وعشبة مقوّة للمعدة. وقد استخدم الجذر مع الفلفل الأسود (*P. nigrum*، أنظر أدناه) أو عشبة السوس (*Abrus precatorius*، ص 156) لإحداث العقم عند النساء. **تنبيه** إن الزيادة الملحوظة في حدوث السرطان الفموي عند المستخدمين المنتظمين للتنبول يجعل من غير الحكمة مضغه.

حبّ العروس، فلفل كبابة

Piper cubeba (Piperaceae)
Cubeb

الوصف عشبة متسلقة دائمة الخضرة تملأ 6 أمتار، لها أوراق بيضوية إلى مستطيلة وأزهار صغيرة تشكل سنابل وثمر بيّ باثري.

المنبت والزراعة حبّ العروس موطنه إندونيسيا، ويؤزرع في كثير من أنحاء آسيا، وبخاصة في ظلل جنبات البن (*Coffea arabica*، ص 190)، يُجمع الثمر عندما ينضج.

الجزء المستخدم الثمر. **المكونات** يحتوي حبّ العروس على زيت طيار (يصل إلى 20%) ومكون مرّ (الكوبيبين) وقلواني (بيبريدين) وراتينج وزيت ثابت.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار أعضاء فصيلة الفلفل الأخرى، لحبّ العروس مفعول هام مطهر ومضاد لانتفاخ البطن. تستخدم الثمرة طيباً كوسيلة لمواجهة عوارض السبيل البولي. وقد أخذت في الماضي كعلاج للسيلان. وتفيد العشبة أيضاً في تفريج المشكلات الهضمية كانتفاخ البطن، ويستخدم حبّ العروس بين الحين والآخر كمفشع في علاج التهاب القصبات المزمن.

تنبيه يجب ألا يؤخذ حبّ العروس من قبل أشخاص يعانون من التهابات في السبيل الهضمي.

الفلفل الأسود، الفلفل العطري

Piper nigrum (Piperaceae)
Pepper

الوصف نبتة خشبية متسلقة معمرة تملأ نحو 5 أمتار، لها أوراق بيضوية كبيرة وسنابل من الأزهار البيضاء الصغيرة وعناقيد من الثمار الدائرية الصغيرة التي يتغير لونها الأخضر إلى الأحمر عندما تنضج.

المنبت والزراعة الفلفل العطري موطنه جنوبي غرب الهند، ويؤزرع اليوم في المناطق المعتدلة حول العالم. تُجنى الثمار من النبات الذي يبلغ عمره 3 سنوات على الأقل، تجنى حبوب الفلفل الخضراء قبل نضجها وتخلل، وتقطف حبوب الفلفل الأحمر ناضجة وتجفف. وتقطف حبوب الفلفل الأبيض ناضجة وتنقع في الماء لمدة ثمانية أيام قبل تجفيفها.

الأجزاء المستخدمة الثمر والزيت العطري.



الفلفل العطري لا يزال يحظى بتقدير كبير طبياً وفي الطبخ، وهو هنا يجفف بعد الحصاد.

المكونات يحتوي الفلفل العطري على زيت طيار (يضم بيتا البين، إيريولن والكامفين وبيتا الكاريوفيلين وكثير غيرها من التربينات والتربينات الأحادية النصفية)، وما يصل إلى 9% من القلوانيات (وبخاصة الببيرين المسؤول إلى حد كبير عن مذاق العشبة الحريف) ونحو 11% من البروتينات ومقادير صغيرة من المعادن. ويحتوي الفلفل الأبيض على مقادير صغيرة جداً من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث اعتبر الفلفل المزروع كتابلاً ودواء منذ أقدم الأزمنة سلعة حيوية في التجارة العالمية على مر آلاف السنين. ومن المعروف أن أتيلاه الهنوي طلب 1360 كغ من الفلفل كغذية أثناء حصار روما (408 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية يعكس مذاق الفلفل العطري الحاد المألوف تأثيره المنبه والمطهر للسبيل الهضمي وجهاز الدوران. ويشجع أخذ الفلفل بمفرده أو ممزجاً مع أعشاب وتوابل أخرى لتدفئة الجسم وتحسين وظيفة الهضم في حالات الغثان أو ألم المعدة أو انتفاخ البطن أو الإمساك أو نقد الشهية. ويخفف الزيت العطري الألم الرشي والم الأسنان، وهو مطهر ومضاد للجراثيم ويخفض الحمى. **تنبيه** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً دون إشراف اختصاصي.

الاستخدام الذاتي ألم الظاهر، ص 313.

قرونوس جامايكا

Piscidia erythrina (Leguminosae)
Jamaica Dogwood

الوصف شجرة أو شجيرة معمرة تملأ 15 متراً لها أوراق مركبة وأزهار زرقاء إلى بيضاء ذات أقلام حمراء وقرون بذور مجنحة.

المنبت والزراعة قرونوس جامايكا موطنه جنوبي الولايات المتحدة وأميركا الوسطى وشمالى أميركا الجنوبية والبحر الكاريبي. يؤزرع بشكل رئيسي لخشب المستخدم في بناء السفن. ويؤزرع لحاء الجذر عند قطع الشجرة.

في الجلد) والقروح، عندما يؤخذ لسان الحمل الكبير داخلياً، يكون مدرّاً للبول ومقشّراً ومضاداً للنزلة. ويشيع وصفه لالتهاب المعدة والقروح الهضمية والإسهال والزحار ومتلازمة الأمعاء الهيجية والنزلة التنفسية وفقد الصوت ونزيف السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة لسان الحمل السناني (*D. lanceolata*) يستخدم بطريقة مماثلة لسان الحمل الكبير. ويستخدم لسان الحمل الصيني (*P. asiatica*) في الطب الصيني كمدرّ للبول ومضادّ للنزلة.

الاستخدامات الذاتية للإسهال، ص 318، التهاب الأنف الأرجي مع النزلة، ص 300

رصاصية سيلان *Plumbago zeylanica* (*Plumbaginaceae*) Ceylon Leadwort

الوصف جذبة دائمة الخضرة، وغالباً متسلقة، تنمو متبرّعة، لها أوراق بيضوية مدببة وسنابل من الأزهار خماسية النورتي وعليّبات بذور مزوّدة.

المنبت والزراعة رصاصية سيلان موطنها جنوبي الهند وماليزيا، وقد وُثِّت اليوم في كثير من أنحاء جنوبي شرق آسيا وفي إفريقيا. تُجمع الأوراق والجذور على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذر.

المكوّنات تحتوي رصاصية سيلان على البلمبافين الذي ينبت التعرّق.

التاريخ والتراث يستخدم عصير رصاصية سيلان في إفريقيا كصبغ للوشوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية جذر رصاصية سيلان حارّيف وبنّية التعرّق. وفي غربي إفريقيا يُمزج الجذر تقليدياً مع البامية (*Hibiscus esculentus*) لعلاج الجذام. وفي النيبال، يستخدم مغلي الجذر لعلاج الصلّع وفي طب الأعشاب الهندي، تستخدم الأوراق والجذور لعلاج العداوي والمشكلات الهضمية، مثل الزحار. وتوضع عجينة من الأوراق والجذر خارجياً على المناطق الرثيئة المولعة أو المشكلات الجلدية المستحكة والمزمنة، وتعمل العجينة كمضاد للتبيّج، وهي تسرّع إزالة السموم من المناطق المصابة بزيادة الدوران وإيران البثور.

الأنواع ذات الصلة جذر الرصاصية الأوروبية (*P. europaea*) مبيّج (يضاً عندما يوضع خارجياً)، ويستخدم لعلاج ألم الأسنان، وعلى شكل لبخة أو لزقة لعلاج ألم الظهر وعرق النسا، وتستخدم رصاصية انكاريبي (*P. scandens*) في منطقة الكاريبي بطريقة مماثلة لعلاج الآلام الرثيئة ومشكلات الجلد والآلام.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي، قد يكون الجذر ساماً عندما يؤخذ داخلياً وقد يحثّ على الإجهاض. لا تستخدم رصاصية سيلان أثناء الحمل.

من الأوراق العربية ذات العروق العميقة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصغيرة النامية على سنابل.

المنبت والزراعة لسان الحمل الكبير موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وهو تليماً زرع، ويقطف عادة من البرية. تُجمع الأوراق خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكوّنات يحتوي لسان الحمل الكبير على إريديديات (مثل الأوكيوبين الذي يوجد أيضاً في أنواع العرقون *Euphrasia*) وفلافونيات (تضم الأبيجينين) وحموض التنيك وحموض ثباتية ولثاً. الأوكيوبين يزيد طرح حمض اليوريك عن طريق الكلى والأبيجينين مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث تسمى هذه العشبة باللغة الكلتية، النبتة الثلاثة للجروح، لأنها كانت تستخدم في إيرلندا لعلاج الجروح والرضوض، وهي نبتة حملها معه الاستعمار الأوروبي حول العالم، وقد أسماها



لسان الحمل الكبير عشبة معمرة تنمو في البرية في المناطق المعتدلة.

الأميركيون المحليون «قدم الإنكليزي» إذ بدأ أنها تنمو على خطي المستوطنين البيض.

الأفعال والاستخدامات الطبية يوقف لسان الحمل الكبير نزف الدم بسرعة ويحفض على إصلاح الأنسجة التالفة. ويمكن استخدامه بدلاً من السمفوطن المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136) في علاج الكدمات والعظم المكسور. ويمكن استخدام مرهم أو دهون لعلاج البواسير والنواسير (ممرات غير سوية

الجزء المستخدم لحاء الجذر.

المكوّنات يحتوي قرنوس جامايكا على إيزوفلافونيات (تضم اليوسيتين والجامايسين والإكتيون) وحموض عضوية (مثل حمض البيسينيك وبيتا السيتوستيرول وحموض التنيك).

التاريخ والتراث استخدم سكان الكاريبي المحليون والكاريبيون الأفارقة اللحاء والأغصان الموضوعة لتخدير الأسماك.

الأفعال والاستخدامات الطبية قرنوس جامايكا دواء مفيد مبخوس القيمة يعمل كمركّن ومسكّن للألم، يستخدم بشكل رئيسي لعلاج الأرق وفرط التهيج لأنه يهدئ النشاط العقلي. ويوصف أيضاً لألم الأعصاب وألم الأسنان وألم الحوض. وهو مفيد كمضاد للتشنج في علاج تشنج العضلات، وبخاصة عضلات الظهر والحبل التنفسية التشنجية مثل الربو والشاموق.

تنبيهات لا يؤخذ قرنوس جامايكا أثناء الحمل أو الإصابة بمشكلات قلبية.

المصطكاء، البطم الشرقي *Pistacia lentiscus* (*Anacardiaceae*) Mastic Tree

الوصف شجرة معمرة متعددة الفروع تملأ 3 أمتار. لها أوراق جلدية إلهلجية صغيرة وعناقيد من الأزهار الصغيرة وخمر دائري قرمزي يسود عند النضوج.

المنبت والزراعة المصطكاء موطنها منطقة البحر المتوسط، تنمو في البرية في الأراضي ذات الأشجار المنخفضة وفي الأراضي البور، كما تزرع أيضاً لراتينجها الذي يجمع من شقوق تحرّ في اللحاء في الصيف والخريف.

الجزء المستخدم الراتينج.

المكوّنات يحتوي الراتينج على ألفا وبيتا راتينجات المصطكاء وزيت طيار (يضم ألفا البينين بشكل رئيسي) وحموض التنيك وحمض المستيك، والبينينات مطهرة قوية.

التاريخ والتراث استخدم المصريون القدماء راتينج المصطكاء لتحنيط الموتى.

الأفعال والاستخدامات الطبية قلماً يستخدم راتينج المصطكاء اليوم، رغم أن بالإمكان استخدامه كمقشع للمشكلات القصصية والسعال وعلاج للإسهال. ويستخدم أيضاً لعلاج الحبوب والقروح وحالات جلدية مماثلة ويمزج الراتينج مع مركبات أخرى كمشورة للأسنان المشسوسة.

الأنواع ذات الصلة جوز الفستق تنتج شجرة الفستق (*P. vera*)، وموطنها حوض البحر المتوسط أيضاً.

لسان الحمل الكبير *Plantago major* (*Plantaginaceae*) Common Plantain

الوصف شجرة معمرة تملأ 25 سم لها وريدية قاعدية

اللفاح الأميركي. اليبروج الأميركي *Podophyllum peltatum* (Berberidaceae) American Mandrake

الوصف: نبتة معمرة تعلو 40 سم. لها ساق متشعبة وأوراق ذات فصوص عميقة تشبه المظلة وأزهار بيضاء وشعر أصفر.



المنبت والزراعة: اللفاح الأميركي موطنه شمالي شرق أميركا الشمالية. يشيع وجوده في الأجراس والمرامي الرطبة. يُقَلع الجذور في الربيع. **الجزء المستخدم:** الجذور **المكونات:** يحتوي جذور اللفاح

الأميركي على ليفانينات (وبخاصة البودوفيلوتوكسين) وفلافونيدات وراتينج وسمغ. والليفانينات مسؤولة عن مفعول الجذور المسهل.

التاريخ والتراث: استخدم اللفاح الأميركي على نطاق واسع كمسهل وقبىء وطارد للديدان من قبل الأميركيين المحليين. وفي الولايات المتحدة في القرن التاسع عشر، اعتبر مسارسو الطب التقليدي والمخفي على السواء النبتة أكثر المسهلات المتوفرة أماناً. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** رغم الاعتقاد السائد في القرن التاسع عشر بأن اللفاح الأميركي مأمون، إلا أنه لم يعد يستخدم داخلياً بسبب مفعوله السام للخلايا، لكن يمكن أن يكون جذره علاجاً لكل أنواع التآليل عندما يوضع خارجياً كلبخة أو مرهم أو دهون.

الأبحاث: الليفانينات في اللفاح الأميركي، لاسيما البودوفيلوتوكسين، تعمل ضد الأورام وقد خضعت لأبحاث مكثفة من أجل إمكاناتها المضادة للسرطان. ويبدو أن مشتقات البودوفيلوتوكسين شبه الصناعية واعدة جداً ومثيرة للسمية. **الأنواع ذات الصلة:** يمكن أن يكون لللفاح الهندي (*P. hexandrum*) مفعول مماثل.

تنبيهات: لا يؤخذ اللفاح الأميركي داخلياً. تخضع النبتة لقيود قانونية في معظم البلدان.

البنتنولي

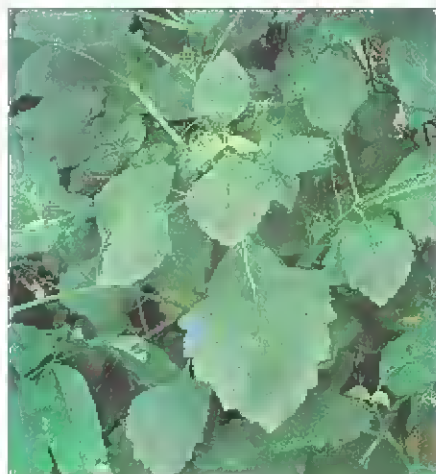
Pogostemon cablin syn. *P. patchouli* (Labiatae)
Patchouli

الوصف: نبتة شعراء عطرية معمرة تعلو متراً واحداً. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية وسنابل تحمل دوائر من الأزهار البيضاء إلى الأرجوانية القاتمة. **المنبت والزراعة:** البنتنولي موطنه ماليزيا والفلبين، ويترعرع اليوم في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. ويمكن قطف الأفناد والأوراق مرتين أو ثلاث مرات في السنة تبعاً لشرائط النمو

والمناخ.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق الفتية والأفناد. **المكونات:** يحتوي البنتنولي على زيت طيار يتكون بشكل رئيسي من بتشولول التربينات الأحادية التنصية (35%) والبنتينين.

التاريخ والتراث: استخدم البنتنولي على نطاق واسع في الطب الآسيوي، وبرز في الطب الماثور الصيني والهندي والعربي. وكان استخدامه كمقوٍ للباه هو الأكثر شيوعاً، ويستخدم الزيت على نطاق واسع في الهند كمطر وطارد للحشرات.



البنتنولي مصدر لأحد الزيوت العطرية

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم البنتنولي في طب الأعشاب في آسيا كمقوٍ للباه ومضاد للاكتئاب ومطهر. ويستخدم أيضاً للصداع والحمى. ويستخدم زيت البنتنولي العطري في المعالجة بالعطور لعلاج الشكاوى الجلدية، ويعتقد أن له مفعولاً مسحاً لتوتر الجلد ومساعداً في الحالات الواضحة مثل الإكزيمة والعُد (حب الشباب)، ويمكن أيضاً استخدام الزيت لأوردة الدوالي والبواسير. **تنبيه:** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً.

بولوغالن فيرجينيا

polygala senega (Polygalaceae)
Seneca Snakeroot

الوصف: نبتة معمرة تعلو نحو 40 سم. لها أوراق رفيعة رمحية ذات حواف مسننة، وسنابل من الأزهار القرظية المبيضة.

المنبت والزراعة: بولوغالن فيرجينيا موطنها أميركا الشمالية، توجد في الأراضي الصخرية المكشوفة والأجراس الجافة، وتزرع في غربي كندا. يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: يحتوي جذر بولوغالن فيرجينيا على صابونينات ثلاثية التربين (بما في ذلك الستين) وحوض فينولية وساليسيلات الميثيل وبوليفاليتول وستيرويدات نباتية. الصابونينات ثلاثية التربين تحضّر

على إزالة البلغم من الأنابيب القصصية.

التاريخ والتراث: يشير اسم النبتة بالإنكليزية إلى قبيلة سينيكا في أميركا الشمالية التي استخدمت الجذر كعلاج للدغات الأفاعي. وقد حظيت بولوغالن فيرجينيا بتقدير عالٍ عند الأميركيين المحليين والمستوطنين الأوروبيين على السواء. وفي سنة 1768 كتب الدكتور ألكسندر غاردن من تشارلستون أن «بولوغالن فيرجينيا هو أقوى الأدوية المضادة للالتهابات وأكثرها فعالية بين الأدوية الجالينية».

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم بولوغالن فيرجينيا في طب الأعشاب الأميركي الشمالي والأوروبي كمشتج لعلاج الربو القصبي والتهاب القصبات المزمن والشاعوق. وللجذر مفعول مثبٍ للأغشية المخاطية القصصية يحضّر على طرد البلغم من الصدر بالسعال، ومن ثم تخفيف الأزيز. والجذر مقبىء بجرع كبيرة. ويعتقد أيضاً أن بولوغالن فيرجينيا تحضّر على التعرق وتنبه إفراز اللعاب. **الأنواع ذات الصلة:** البولوغالن رقيق الورق (*P. tenuifolia*)، وموطنه اليابان والصين، له مكونات مماثلة. ويؤخذ لعلاج النزلة في الصدر، وتهدة الروح والقلب. أخطر أيضاً البولوغالن الشائع (*P. vulgaris*)، المدخل التالي). **تنبيه:** بولوغالن فيرجينيا تسبب الإسهال والقيء إذا أخذت بجرعات مفرطة.

البولوغالن الشائع. المُستدرة

Polygala vulgaris (Polygalaceae)
Milkwort

الوصف: نبتة معمرة قصيرة ذات أوراق رمحية مدببة وسنابل من الأزهار الصغيرة الزرقاء أو الأرجوانية الفاتحة أو البيضاء.

المنبت والزراعة: يشيع البولوغالن الشائع في المناطق السيخة في كثير من أنحاء أوروبا الغربية والشمالية. يجمع من البرية عندما تزهّر النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات:** يحتوي البولوغالن الشائع على صابونينات ثلاثية التربين وزيت طيار وغولتيرين ولثا.

التاريخ والتراث: استخدم البولوغالن الشائع في الغالب لعلاج المشكلات الصدرية مثل ذات الحجب والسعال الجاف، والنبتة تسبب القيء عند تناولها بجرعات كبيرة. وفي «كتاب الأعشاب الطبية» (1735) أشار كيرغ K Eogh إلى أن له طبيعة حارة جافة، وهو يحضّر على در الحليب عند المرضعات.

الأفعال والاستخدامات الطبية: للبولوغالن الشائع مَرّ مذاق شهرة لغدرته على در الحليب عند المرضعات، لكن ليس لهذه الميزة أساس في الواقع. ومع أن البولوغالن الشائع لا يستخدم كثيراً في طب الأعشاب الأوروبي اليوم، فإنه على غرار بولوغالن

إيمودين الأنثراكينون.

التاريخ والتراث لطالما استخدمت جذامير الأناثراف من أجل خاصيتها قابضة. ولأن الجذامير تحتوي على مقادير كبيرة من النشاء، كانت تنقع في الماء وتحمص وتؤكل كنوع من الخضمر في روسيا وأميركا الشمالية. ويمكن أيضاً استخدام أوراق الأناثراف الفتية الطرية في السلطة أو طهيها بدلاً من ذلك على طريقة السبانخ (*Spinacia oleracea*).

الأفعال والاستخدامات الطبية الأناثراف من أقوى الأعشاب القابضة قابضة، يستخدم لتقليص الأنسجة ووقف نزف الدم. ويصنع منه غسول جيد وسائل غرغرة لعلاج اللثة الإسفنجية وفروج الفم والتهابات الحلق، وهو مفيد أيضاً كغسول للحروق والجروح الصغيرة، ونظول لغرط التصريف المهلي، ومرهم للبواسير والشقوق الشرجية. ويمكن أخذ الأناثراف داخلياً لعلاج الفروج الهضمية والتهاب القولون التقرحي، وحالات مثل الزحار وعتلازمة الأمعاء الهیوجة التي تسبب الإسهال. ويستخدم الأناثراف أحياناً للمشكلات البولية مثل التهاب المثانة ولزالة الجهاز التنفسي العلوي.

الأنواع ذات الصلة فلفل الماء (*P. hydropiper*)، وموطنه أوروبا، يمكن استخدامه لتفريج النزيف الحيضي الشديد. أنظر أيضاً عصا الراعي (*P. aviculare*، المدخل السابق)، تنبيه لا تستخدم الأناثراف داخلياً لأكثر من 3 إلى 4 أسابيع كل مرة. استخدام ذاتي الإسهال، ص 307.



الأناثراف أحد أقوى النباتات الطبية القابضة

البَطْبَاطُ، الجُنْجُر، عصا الراعي *Polygonum aviculare* (Polygonaceae) Knotgrass

الوصف نبتة حولية راحفة تعلو 50 سم. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة القرنفلية أو البيضاء.

المنبت والزراعة توجد عصا الراعي في المناطق المعتدلة من العالم. وتزدهر في الأراضي البور وعلى طول الشطآن. تجمع النبتة خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي عصا الراعي على حموض ثثيك وفلافونيات ومتعددات فينول وحمض السيليسيك (نحو 1%) ولثا.

التاريخ والتراث استخدمت عصا الراعي كمدر للبول في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام. وفي التراث الغربي، اعتبر طبيب القرن الميلادي الأول إسكوريدس النبتة مدرة للبول أيضاً، وكذلك علاجاً للنزيف الحيضي الشديد ولدغات الأفاعي.

الأفعال والاستخدامات الطبية نبتة ذات خصائص قابضة ومدرة للبول تستخدم في طب الأعشاب الأوروبي لعلاج الإسهال والبواسير، وإرقاء الجروح وخفض النزيف الحيضي الشديد ووقف الرعاف وطرر الديدان. وتؤخذ عصا الراعي أيضاً للشكاوى الرئوية لأن محتواها من حمض السيليسيك يقوي النسيج الضام في الرئتين. وفي الطب الصيني، تُعطى لطرر الديدان الشريطية والديدان الشصية وعلاج الإسهال والزحار، ومدر للبول. وبخاصة عندما يكون التبول مؤلماً.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن النبتة مفيدة للزحار العصوي. فقد شفي 104 في خمسة أيام من بين 108 مصابين بهذا المرض عولجوا بحجينة من عصا الراعي (أخذت داخلياً).

الأنواع ذات الصلة أنظر أيضاً الأناثراف (*P. bistorta*، المدخل التالي) والبطباط المزهر (*P. multiflorum*، ص 121).

الأناثراف. الأنجبار *Polygonum bistorta* (Polygonaceae) Bistort

الوصف نبتة معمرة تعلو 30 سم. لها أوراق قاعدية طويلة وسنابل كثيفة من الأزهار القرنفلية الصغيرة والجويئات الداكنة.

المنبت والزراعة الأناثراف موطنه أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، وهو يفضل الأحوال الرطبة. تُجمع الأوراق في الربيع والجذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والجذور. **المكونات** يحتوي الأناثراف على متعددات الفينول (بما في ذلك حمض الإلاجيك) وحموض الثثيك (15-20%) والغلويافين والفلافونيات وقليل من

فيرجينيا (*P. serotina*) عشبة قيمة في علاج المشكلات الصدرية، مثل التهاب القصبات المزمن والربو القصبي والسعال الاختلاجي، بما في ذلك الشاهوق. ويعتقد أن لبولوجان الشائع خصائص تحث على التعرق ودر البول.

خاتم سليمان كثير الزهر، العقدة كثيرة الزهر *Polygonatum multiflorum* (Liliaceae) Solomon's Seal

الوصف نبتة معمرة تعلو نحو 50 سم. لها سوق مقنطرة (عقدة) وأوراق إهليلجية متعاقبة وأزهار رقيقة جرسية بيضاء مخضرة وثمر أسود مرقق.

المنبت والزراعة العقدة كثيرة الزهر موطنها أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وأميركا الشمالية، وهي نادرة جداً في البرية. غير أنها عشبة زينة شائعة في الحدائق. يُقَلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور. **المكونات** تحتوي العقدة كثيرة الزهر على صابونيدات (شبيهة بالديوسجينين) وفلافونيات وفيثامين A.

التاريخ والتراث استخدمت العقدة كثيرة الزهر في طب الأعشاب الأوروبي منذ الأزمنة الكلاسيكية. وقد وصفها إسكوريدس وبليتيوس وجالينوس. وقد شرح العشاب جون جيرارد، سنة 1597، اسمها، الجذر أبيض غليظ كثير الحجر أو المفاسل، تشبه علامة الخاتم في بعض الأماكن. وأطلقها اكتسبت اسم خاتم سليمان من هنا. ويرجع أول استخدام موثوق للعشبة في الصين إلى كتاب «شفقة المزارع الإلهية» في القرن الميلادي الأول. وفي أميركا الشمالية، عرف كثير من القبائل الأميركية المحلية النبتة. وقد استخدمتها قبيلة البينو بوسكوت كجزء من تركيبة لعلاج السيلان.

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*، ص 170)، يعتقد أن العقدة كثيرة الزهر تحول دون فرط التكدم وتنبه إصلاح الأنسجة. يستخدم الجذور بشكل رئيسي على شكل لبخة، وله مفاعيل قابضة ومطرية تساهم دون شك في قدرة النبتة على تسريع التئام الجروح.

ويوصى بالعقدة كثيرة الزهر أيضاً للتشنج (السل) وعلاج للمشكلات الحوضية وكمقر وفي طب الأعشاب الصيني، تعتبر حقوية اللين، ويعتقد أنها ملائمة بصورة خاصة لمشكلات الجهاز التنفسي والتهابات الحلق والسعال الجاف والهيوج والتزلة القصبية وآلم الصدر.

الأنواع ذات الصلة العقدة العطرية (*P. odoratum*) تستخدم بطريقة مشابهة جداً لاستخدام العقدة كثيرة الزهر.

تنبيه لا تؤخذ داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. الأجزاء الهوائية، وبخاصة المنبت، مضرّة عند أكلها.

الحور البلسمي، بلسم مكة
Populus x candicans syn.
P.x gileadensis (Salicaceae)
Balm of Gilead

الوصف شجرة معبلة تعلو 25 متراً. لها أوراق قلبية الشكل وبراعم تنتج رائحةً دبقاً وهريرات أنثوية.

المنبت والزراعة وتُمن الحور البلسمي في المناطق الشمالية المعتدلة، ويؤزر أيضاً كشجرة للزينة. تجمع براعم ولحاء الأغصان الفتحة في الربيع.

الأجزاء المستخدمة البراعم ولحاء الساق.

المكونات يحتوي الحور البلسمي على فلاغونيدات وغلوكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين) وحموض دهنية. وتشبه أفعال الساليسين المسكنة والمضادة للالتهاب والخافضة الحمى أفعال الأسبرين.

التاريخ والتراث استخدم الحور البلسمي منذ آلاف السنين لتلطيف الجلد الملتهب أو المتقشر. وقد أورد العشاب نيكولاس كليبير، من القرن السابع عشر، أن «المرهم الذي يدعى بوبولنيون، ويتكون من الحور البلسمي إلى حد كبير، مفيد للحرارة والالتهاب في أي جزء من الجسم ويلطف الحمى والجروح». ويستخدم كثيراً لوقف دَر الحليب عند النساء.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحور البلسمي عكُون شائع في مزائج السعال. فخصائصه المقشعة والمطهرة والمسكنة تجعل منه دواء ممتازاً للالتهاب الحلق والسعال الهيج الجاف والتهاب انقباضات وغير ذلك من العلل التنفسية. وفي فرنسا وألمانيا، يوضع الحور البلسمي كمرهم للجوف والجروح الصغيرة والجلد القشيف المسنحلة وحروق الشمس والشرث والبراسير. وقد يساعد مستحضر من الحور البلسمي يوضع خارجياً في تفريغ ألم المفاصل الرثيئة والعضلات الموصوءة. ويعتقد أيضاً أن النبتة تخفّض دَر حليب الثدي كما أشار كليبير.

الأبحاث أظهرت الدراسات

أن براعم الحور البلسمي ذات خصائص هامة مقشعة

ومضادة للجراثيم والفطريات والالتهابات. وقد دفع إلى

القيام بهذه الأبحاث الشبه الكيميائي بين راتينج براعم

الحور البلسمي وأنواع الحور الأخرى وبين

البروبوليس، وهو راتينج طبيعي صان (مضاد حيوي) يجمعه النحل ويستخدم في بناء خلايا النحل.

تنبيهات رغم عدم القطع بأن الحور البلسمي يحفز إنتاج دَر حليب الثدي، يجب ألا تأخذ المرضعات هذه النبتة داخلياً. لا يؤخذ الحور البلسمي عند وجود أرجية ضد الأسبرين.

الاستخدام الذاتي السعال، ص 310.



الخنشار غالباً ما يشاهد في الأحراج الرطبة في أوروبا وشمال آسيا

توضع على الأصابع المخلوعة والقروح التي تحدث بين الأصابع.

الأفعال والاستخدامات الطبية ينبت الخنشار إفران الصفراء وهو ملين لطيف. وكان يستخدم تقليدياً في طب الأعشاب الأوروبي كعلاج للتهاب الكبد واليرقان، ودواء لغسر الهضم وفقد الشهية. وبشكل الخنشار علاجاً مأموناً للإمساك عند الأطفال. والجذور مقشعة أيضاً ذو تأثير داعم ومنبه معتدل للجهاز التنفسي. ويمكن أن يؤخذ لتفريغ الغزلة والتهاب القصبات وذات الجنب والسعال الهيج الجاف. ويمتاز الجذور بشكل جيد مع الخطمي المخزني (Aithaea officinalis، ص 163).

تنبيه يمكن أن يسبب الخنشار طفحاً جلدياً عندما يوضع خارجياً.

الكومارو

Pomaderris elliptica (Rhamnaceae)
Kumarhou

الوصف شجرة متفرعة تعلو 3 أمتار. لها أوراق لامعة وعناقيد من الأزهار الصفراء إلى البيضاء.

المنبت والزراعة الكومارو موطنه نيوزيلندا.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكومارو دواء ماثور عند شعب الماوري يستخدم لعلاج مجموعة واسعة من الأمراض، وأكثر استخداماته شيوعاً علاج مشكلات السهبل التنفسي، مثل الربو والتهاب القصبات. غير أنه يستخدم أيضاً في علاج عسر الهضم وحرقه الفؤاد، والداء السكري ومشكلات الكلى. ويعتبر الكومارو نبتة مضادة للسموم و«منقّلة للدم». ويستخدم لعلاج طفق الجلد والقروح، بما في ذلك التهنكات الناتجة عن سرطان الجلد.

الخربق المُنْتِن، رجل العنقاء

Polymnia uvedalia (Compositae)
Bearsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو مترين، لها أوراق كبيرة ثلاثية الفصوص وأزهار صفراء.

المنبت والزراعة الخربق المنتن موطنه شرقي الولايات المتحدة وينمو من نيويورك إلى الجنوب ويفضل التربة الغنية، يُقَلع الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون الخربق المنتن كمنبه ودواء ملين. وفي القرن التاسع عشر صار عشبة لائحة للجروح ذاتية الصبغ في أميركا الشمالية، لها استخدام محدد لعلاج التهاب الثدي.

الأفعال والاستخدامات الطبية ربما تكون

تقوية الشعر أشهر استخدامات الخربق المنتن، حيث كان تقليدياً مكوناً شهيراً في دهونات الشعر. ولا يزال يستخدم بهذه الطريقة، لكن غالباً ما يستخدم الجذر اليوم داخلياً كعلاج لتورم الغدد غير الخبيث. وبخاصة التهاب الثدي. ويعتقد أن للجذر تأثيراً مفيداً على المعدة والكبد والمثانة. ويمكن أخذه لتفريغ عسر الهضم والتصدي لخلل الكبد الوظيفي. وللعشبة خصائص ملينة، ويمكن أن تفرّج الألم أيضاً.

الخنشار

Polypodium vulgare (Polypodiaceae)
Polypody

الوصف سرخس رقيق معمر تعلو 30 سم. له جذامير رقيقة عجرا وسعقات منحنية منقطة بأبواغ خنثية على سطحها السفلي.

المنبت والزراعة الخنشار موطنه أوروبا وشمال آسيا. ويضع وجوده في الأحراج الرطبة والأسيجة الشجرية وعلى الجدران. يُقَلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي جذور الخنشار على صابونينات (عنبية على البوليبيدوسابوجينين) وإكديستيرويدات وفلوروغلويسينات وزيت طيار وزيت ثابت وحموض ثنينة.

التاريخ والتراث استخدم الخنشار طبياً في أوروبا منذ الأزمنة القديمة. وعلى غرار الهدال (Viscum album، ص 281)، يحمو الخنشار في الغالب على الأشجار المضيفة، مثل السنديان المرند (Quercus robur، ص 258). وكان يعتقد أن ذلك يضفي على النبتة قيمة طبية عظيمة. وقد أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الصلادي الأول إلى أن الخنشار كان يستخدم لطرد البلغم وأنه من مكونات لبخة كانت

الأجزاء المستخدمة: الأجزاء الهوائية.

المكونات: تحتوي الفرفحين على ثلثا وحسب نباتية وسكريات وفيتامينات A و B1 و C وكالسيوم. وتورد الأبحاث الصينية (غير مؤكدة في الغرب) النورادرينالين والدوبامين من بين مكوناتها.

التاريخ والتراث: يرجع استخدام الفرفحين كعشبة طبية في أوروبا وإيران والهند إلى 2000 سنة على الأقل، ولعلها كانت تؤكل كنوع من الخضار قبل ذلك بكثير. وقد استخدمت الفرفحين في روما القديمة لعلاج الصناع وآلم المعدة والزحار والديدان المعوية ولدغات السحالي.

الأفعال والاستخدامات الطبية: لطالما اعتبرت الفرفحين نبتة قيمة في علاج المشكلات البولية والهضمية، فمفعول عصيرها المدرف للبول يجعلها مفيدة في تخفيف علل المثانة، مثل صعوبة التبول، كما أن الخصائص اللثية للنبتة تجعلها دواء ملطفاً لمشكلات المعدة المعوية مثل الزحار والإسهال، وفي طب الأعشاب الصيني، تستخدم الفرفحين لعشكلات مجاثلة ولالتهاب الزائدة أيضاً. كما يستخدمها الصينيون كترتيق لعقصات اليعاسيب ولدغات الأفاعي، وعندما يستخدم العصير أو المغلي كغسول خارجي، يفرج التشكاوى الجلدية مثل الحبوب والجّمرات carbuncles، ويساعد أيضاً في خفض الحمى.

الأبحاث: تشير التجارب السريرية في الصين إلى أن للفرفحين تأثيراً صاعداً (مضاداً حيوياً) معتدلاً وفي إحدى الدراسات، تبين أن العصير فعال في علاج النيدان الشصية، وتوحي دراسات أخرى بأنه قيم في مواجهة الزحار العصوي. وعندما تحقن مستخلصات من العشبة، تحدث على التقلص الشديد للرحم. وعندما يؤخذ العصير بالقم، يضعف انقباضات الرحم، تنبيه لا تؤخذ الفرفحين كدواء أثناء الحمل.



الفرفحين مصدر جيد للفيتامينات والكالسيوم، وله أيضاً خصائص صادة.

فطر التتوب

Poria cocos syn. Sclerotium cocos
(Polyporaceae)
Fu Ling, Indian Bread

الوصف: فطر تحت أرضي يمتد قطره 30 سم، قلنسوته بنّية متجعدة وداخله أبيض.

المنبت والزراعة: ينمو فطر التتوب في شمالي الهند ووسط الصين وأميركا الشمالية، يشيع وجوده على جذور أشجار التتوب ويؤتى من أواسط الصيف إلى أوائل الربيع.

الجزء المستخدم: الكتلة الداخلية للقطر.

المكونات: يحتوي فطر التتوب على بيتا الباشيمان وبيتا الباشيمان وحمض الباشيميك.

التاريخ والتراث: يستخدم فطر التتوب في طب الأعشاب الصيني منذ أكثر من 2000 عام، وقد شكّل جزءاً من عدة تراكيب مقوية مأثورة، لاسيما «مغلي الحكام الأربعة»، الذي يمزج فيه الجنسنع (Panax ginseng، ص 116) والإشخيص الصيني (Atractylodes macrocephala، ص 172) والسررس (Glycyrrhiza uralensis، ص 215)، وقد وصف الطبيب وانغ جي (1463-1593) هذا المغلي لعلاج الإفرنجي (السفلس).

الأفعال والاستخدامات الطبية: يستخدم فطر التتوب كثيراً كسدر للبول ويقوّ في طب الأعشاب الصيني، حيث يصنّف كعشبة «تصرف الرطوبة» (انظر ص 38-42) ويوصف لحالات عديدة تؤكّر على الجهاز البولي، بما في ذلك احتباس البول وصعوبة التبول. وفطر التتوب مفعول ملطف ومهدئ للجهاز العصبي، ويمكن أن يفيد كثيراً في علاج المشكلات المتصلة بالكرب، مثل القلق والصناع الناتج عن التوتر والخفقان وصعوبة النوم. ويلعب فطر التتوب دوراً مفيداً في دعم النقامة بعد مرض طويل الأمد، على غرار كثير من الأعشاب المقوية الأخرى.

الأبحاث: يشتهر فطر التتوب تقليدياً بأنه مدرّ للبول، لكن الأبحاث التي أجريت على الحيوانات والبشر على السواء في الصين أخفقت في إثبات مفعول العشبة المدرّ للبول.

البقلة الزهراء، القرفحين

Portulaca oleracea (Portulacaceae)
Purslane

الوصف: نبتة حولية عسارية تعلو 15 سم، لها أوراق لحيمية دائرية صغيرة وأزهار صغيرة صفراء تنمو في عنقايد.

المنبت والزراعة: القرفحين موطنها أوروبا وآسيا، وهي اليوم من أكثر النباتات انتشاراً، إذ تزرع من أستراليا إلى الصين إلى الأميركتين، وغالباً ما توجد قرب الماء، وتجمع خلال الصيف.

الحور الرجراج

Populus tremuloides (Salicaceae)
Quaking Aspen

الوصف: شجرة معبلة ممتدة تعلو 20 متراً، لها براعم بيضوية دبقة قليلاً وأوراق دائرية دقيقة الأسنان ترتجف مع الريح.



الحور الرجراج لحاؤه يحتوي على الساليسين، وهو مادة ذات تأثيرات مشابهة لتأثيرات الأسبرين.

المنبت والزراعة: الحور الرجراج موطنه أميركا الشمالية، وهو يفضل المناطق الرطبة ويتمو على ضفاف الأنهار وفي الأودية والأسيجة الشجرية. كما أنه يزرع على نطاق واسع في المناطق المعتدلة، يُجمع اللحاء في أوائل الربيع.

الجزء المستخدم: اللحاء.

المكونات: يحتوي لحاء الحور على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الساليسين والبوببولين) وحموض تنيك، الساليسين والبوببولين هما من الساليسيلات، وهي مواد لها خصائص خافضة للحرارة ومفرجة للألم ومضادة للالتهاب تشبه خصائص الأسبرين.

التاريخ والتراث: استخدم شعب الأجيوا مركباً زيتياً مصنعاً من الحور الرجراج ودهن الدب لعلاج ألم الأذن. واستخدم الأعيركيون المحليون الآخرون اللحاء لأغراض شتى، بما في ذلك كغسول للعين من أجل تفرّج العيون.

الأفعال والاستخدامات الطبية: على غرار لحاء الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128) للحاء الحور الرجراج خصائص مضادة للالتهاب ومفرجة للألم مسلم بها على نطاق واسع، وغالباً ما يؤخذ للألام الرثيئة وآلام التهاب المفصل، وبخاصة عندما ترتبط الحالة بالتهاب المفصل الرثي. ولأن لحاء الحور الرجراج منبّه، فإنه يعمل كدواء مقوّ في علاج القهم (قلة الشهوة للطعام) وحالات الضعف الأخرى. إن خصائص اللحاء القابضة والمطهرة الهامة تجعله مفيداً في علاج الإسهال وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية. كما أنه يستخدم لعلاج عداوي السبيل البولي.

تنبيه: لا يؤخذ الحور الرجراج عند وجود أرجية للأسبرين.

عشبة الإوز

Potentilla anserina (Rosaceae)
Silverweed

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم، لها أوراق مركّبة مسنّنة ذات سطح سفلي فضّي وأزهار صفراء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة توجد عشبة الإوز في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية، حيث تزدهر في الأماكن العشبية الجافة تجمع الأجزاء الهوائية في أواخر الصيف والجزء في الوقت نفسه أو في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجزء **المكوّنات** تحتوي عشبة الإوز على 10-2% من الإلجيتانين وفلافونيات وكولين ومواد مرّة.

التاريخ والتراث أوصى ويليام وذرغ Withering، وهو طبيب من القرن الثامن عشر، اكتشاف تأثيرات القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*)، ص 199) للحويّة القلب، بتناول ملعقة صغيرة من الأوراق المحقّقة كل ثلاث ساعات لتلطيف نوبات حمى الملاريا. وقد اعتقد ذات يوم أن لعشبة الإوز مفعولاً مضاداً للتشنج، وكانت تؤخذ لتخفيف المغص والم الحوض، لكن هذه الخاصية يكتنفها الشك اليوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يؤمن العشابيون الطبيون المعاصرون أن القيمة الرئيسية لعشبة الإوز تكمن في خاصيتها القابضة. وتشكل عشبة الإوز سائل غرغرة فعال لالتهاب الحلق، وهي سواء مفيد للإسهال. منعولها القابض أقل من منعول عرق إنجبار (*P. erecta*، أنظر المداخل التالي) الوثيق الصلة بها، لكن لها تأثير الطّف أيضاً على السبيل المعدي المعوي وتستخدم خارجياً كدهون أو مرهم للبواسير النازفة

عرق إنجبار
Potentilla erecta syn *P. tormentilla*
(Rosaceae)
Tormentil

الوصف نبتة زاحفة منخفضة معمّرة تعلو 15 سم. لها أوراق تحمل 5 وريقات وكثير من الأزهار رباعية البتلات.

المنبت والزراعة عرق إنجبار موطنه المناطق المعتدلة في آسيا وأوروبا، ويّزدهر في المواقع العشبية وفي الأراضي البور والسبخات. تُجنى الأجزاء الهوائية في الصيف ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكوّنات يحتوي عرق إنجبار على 15-20% من حموض التنيك وكاتكينات والأجيتانين وأحد الفلو بافينات.

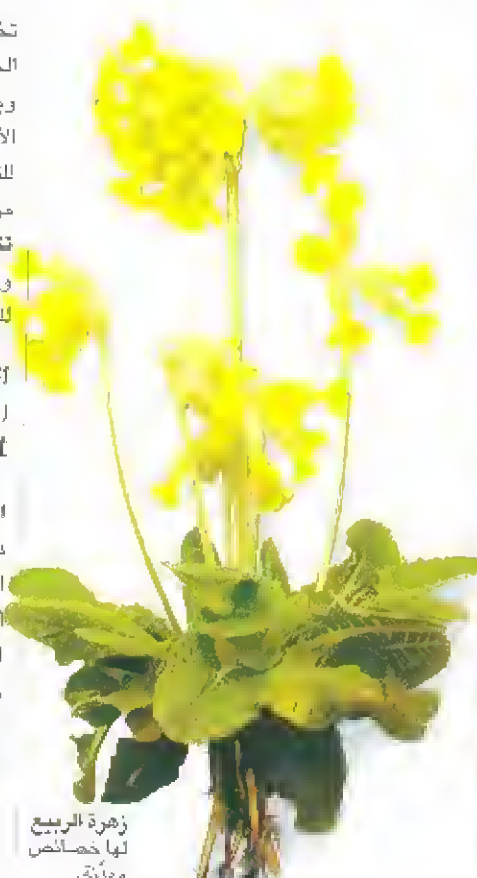
التاريخ والتراث وفقاً للعشاب نيكولاس كليبير من القرن السابع عشر، كان الفلكي أندرياس فيساليوس Vesalius (1514-1564)، يرى أن مغلي هذا الجذر لا

يقل فعالية في شفاء الإفرنجي عن عود الأنبياء [*Guaiacum officinale*، ص 216] أو الكينا الزغباء [*Cinchona pubescens*، ص 74]. وقد زعم أيضاً أن العشبة «ممتازة جداً في وقف كل نزيف للدم أو الاخلط عند الرجال والنساء، سواء كان من الأنف أم الفم أم البطن أم أي جرح في الأوردة أو أي مكان آخر».

الأفعال والاستخدامات الطبية كل أجزاء عرق إنجبار قابضة قوية إذ تحتوي على حموض تنيك أكثر مما يحتوي السنديان المزدّد (*Quercus robur*)، ص 258). وتجد لها استخداماً حيث يلزم هذا المفعول، يُصنع من النبتة سائل غرغرة مفيد لعداوي الحلق وغسولاً فمويّاً لعلاج قروح الفم واللثة المضروجة. ويمكن أخذ عرق إنجبار للحالات المسببة للإسهال مثل متلازمة الأمعاء الهيجية والتهاب القولون والتهاب القولون التقرّحي والجزء، ولنزيف المستقيم. وعندما يوضع عرق إنجبار خارجياً كدهون أو مرهم، يساعد في تقريح البواسير (وبخاصة النازفة). ويستخدم عرق إنجبار على شكل دهون لإرقاء الجروح وحماية المناطق المتضررة أو المحروقة.

زهرة الربيع. الزغدة
Primula veris (Primulaceae)
Cowslip

الوصف نبتة شعراء معمّرة تعلو 15 سم. لها وردية قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً، وتحمل سوقها



زهرة الربيع لها خصائص مهلّنة.

عناقيد من الأزهار الجرسية الصفراء الزاهية. **المنبت والزراعة** تنمو زهرة الربيع في أوروبا وغربي آسيا، وتفضّل الحقول والمراعي ذات التربة الطباشيرية. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع والصيف، ويُقلع الجذر في الخريف ويجب «لا تقطف هذه النبتة التي تزداد ندرتها من البرية».

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر. **المكوّنات** تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين وغلافونيات وغينولات وحموض تنيك وقليل من الزيت الطيار، الفلافونيات، وبخاصة في الأزهار، مضادة للمؤكسد ومضادة للالتهاب والتشنج. والصابونينات ثلاثية التربين المتركرة في الجذر (5-10%) مفشّعة قوية.

التاريخ والتراث ترتبط هذه النبتة بالربيع. ولذلك سميت *primavera* (الربيع) في الإسبانية والإيطالية، وكذلك في العربية. ولطالما اشتهرت زهرة الربيع بأنها تحافظ على الجمال. وقد كتب العشاب ويليام تورنر، من القرن السادس عشر قائلاً: «بعض النساء... تنثر أزهار زهرة الربيع مع النبيذ الأبيض وبعد ذلك... يفسن وجوههن بذلك الماء لكي يبدن جميلات في عيون العالم لا أمام الله الذي لا يفتشين معصيته».

الأفعال والاستخدامات الطبية زهرة الربيع نبتة قيمة قليلة الاستعمال الجذر مقلّع قوي يُنبّه تسهيل المخاط فيسهّل طرد البلغم. وهو يُعطى للسعال المزمن، وبخاصة ذلك المصاحب لالتهاب القصبات المزمن والاحتقان الأنفي. ويعتقد أيضاً أن الجذر عنّ معتدل للبول ومضاد للرثية (الروماتيزم) ويبيطه تخثر الدم، وللاوراق خصائص سمّالة لخصائص الجذر، لكنها أضعف مفعولاً. ويعتقد أن الأزهار مركّبة ويوصى بها من أجل فرط النشاط والأرق، لاسيّما عند الأطفال. ولأزهار زهرة الربيع خصائص مضادة للتشنج والالتهاب تجعلها مفيدة في علاج الربو وغيره من الحالات الأرجية.

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الربيع أثناء الحمل أو عند وجود أرجية للأسبرين أو عند تناول دواء مضاد للتخثر الجرعات المفرطة قد تسبب القيء والإسهال.

المُشمّش

Prunus armeniaca (Rosaceae)
Apricot

الوصف شجرة معبلة متينة تعلو 10 أمتار، لها أوراق دقيقة الأسنان وعناقيد من الأزهار البيضاء (أو الترنقيلة نادراً) خماسية البتلات وثمر أصفر إلى أرجواني غامق منمش قليلاً.

المنبت والزراعة المشمش موطنه الصين والتايوان ويزرع اليوم في آسيا وشمال إفريقيا وكاليفورنيا. يُعطف الثمر عند نضجه في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الثمر والبذور واللحاء.

المكوّنات يحتوي ثمر المشمش على سكريّات وفيتامينات وحديد، وتحتوي البذور على ما يصل إلى 8% من الأميغدالين، وهو غليكوزيد السيانوجيني الذي

الكرز البري*Prunus serotina* (Rosaceae)**Wild Cherry**

الوصف شجرة معبلة تعلو 30 متراً. لها أوراق إهليلجية إلى مستطيلة وأزهار بيضاء وثمر أسود إلى أرجواني.

المنبت والزراعة الكرز البري موطنه أميركا الشمالية، وينمو في كثير من أنحاء الولايات المتحدة، ويزرع في وسط أوروبا لخشبها. يُجمع اللحاء في أواخر الصيف وأوائل الخريف.

الجزء المستخدم اللحاء الداخلي.

المكونات يحتوي الكرز البري على البروناسين

(وهو غليكوزيد سيانوجيني يعطي حمض

الهيدروسيانيك) والبزلدهايد وحمض اليورسميك وكومارينات وحموض التنيك، البروناسين يخفّض منعكس السعال.

التاريخ والتراث استخدمت نسوة قبيلة الشيروكي لحاء الكرز البري لتخفيف آلام المخاض، واستخدم الأميركيون المحليون الآخرون النبتة في علاج السعال والزكام والربو والإسهال، وقد تعلم المستوطنون الأوروبيون خصائص اللحاء الطبية، وفي القرن التاسع عشر صار علاجاً واسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية الكرز البري

دواء فعال للسعال الجاف المزمن والهيوج، يرد في

دساتير أدوية رسمية ويستخدم كثيراً في التراث

الأنكلو أميركي، وهو يمتزج جيداً مع حشيشة السعال

(*Fusilaga forfura*)، ص 277) كعلاج للربو

والشافوق، ويفيد اللحاء القابض أيضاً في علاج عسر

الهضم وأعراض متلازمة الأمعاء الهيجية، وبخاضة

عندما تكون هذه الحالات ذات أصل عصبي.

تنبيه لحاء الكرز البري عالي السمية عند تناوله

بجرعات مفرطة.



ثمر الكرز الحلو وسوقه تُجنّى للاستخدام الطبي منذ الأزمنة الكلاسيكية.

العادة الفرنسية بتعليق الكرز في المنازل لإبعاد الحنّ.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما

استخدمت سوق الكرز الحلو في طب الأعشاب

الأوروبي لخصائصها القابضة والمدرّة للبول، وهي

توصف لالتهاب المثانة والتهاب الكلى والاحتباس

البولي ومشكلات التهاب المفصل، وبخاصة النقرس.

ويمكن أن يكون الكرز الحلو جزءاً مفيداً من نظام شامل

لعلاج مشكلات التهاب المفصل، كما أن سجنوا المرتفع

من السكر يجعله مليناً معتدلاً.

تنبيه البذور سامّة ويجب ألا تؤكل.

المشمش الصيني*Prunus mume* (Rosaceae)**Wu Mei**

الوصف شجرة معبلة تعلو 10 أمتار. لها أوراق

بيضوية إلى إهليلجية مدببة، وأزهار بيضاء وثمر

أصفر.

المنبت والزراعة المشمش الصيني موطنه الصين،

ينمو في البرية ويُرّع في المقاطعات الجنوبية

والشرقية. يُقطف الثمر في أواخر الربيع.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي ثمر المشمش الصيني على

حموض الفاكهة والسكريات وفيتامين C وستيرولات نباتية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

المشمش الصيني القابض حريّاف المذاق في الطب

الصيني ضد الإسهال والزحار، ولوقف النزف

وتخفيف السعال. وقد يكون فعالاً أيضاً في طرد

الديدان الشصية، توضع لوزة من الثمر خارجياً على

مواقع المسامير والتآليل المنزوعة لتسريع التئامها

الأبحاث أشارت الأبحاث المخبرية المجردة في

الصين إلى أن ثمر المشمش الصيني خصائص

صادة (مضادة حيوية).

يعطي حمض الهيدروسيانيك، ويحتوي اللحاء على حموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي المشمش بتقدير في الهند والصين منذ أكثر من 2000 عام، ويقال إن دونغ فنغ وهو طبيب مارس المهنة في أواخر القرن الميلادي الثاني، كان يطلب أن يذنع أجره بشجر المشمش.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر المشمش

معدّ ومنظّف وملين معتدل. يلطف مغلي اللحاء القابض

الحالات الجلدية الملتهبة والتهيجية، ورغم أن البذور

تحتوي على حمض الهيدروسيانيك العالي السمية،

فإنها توصف بمقادير صغيرة في الطب الصيني

المأثور كعلاج للسعال والربو والأزيز ولقرط إنتاج

البلفم والإمساك. وقد استخدم مستخلص من البذور،

اللاتريل، في الطب الغربي كعلاج للسرطان مثير

للجلد. وتعطي البذور (أيضاً زيتاً ثابتاً شبيهاً بزيت

البوز الذي يستخدم في الغالب في مستحضرات

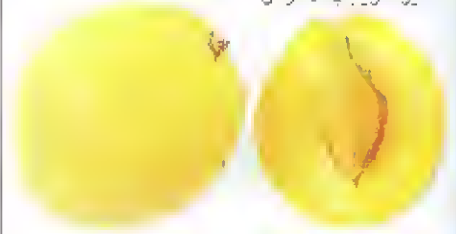
التجميل.

الأبحاث بينت التجارب الصينية أن عجينة بذور

المشمش تحارب العدوى النهابية.

تنبيه بذور المشمش عالية السمية إلا بمقادير

صغيرة، ويجب ألا تؤكل.



تعطي بذور المشمش مادة اللاتريل (latril) التي تستخدم كعلاج للسرطان مثير للجلد.

الكرز الحلو*Prunus avium* (Rosaceae)**Sweet Cherry**

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلو 8 أمتار. لها لحاء

بني محمر وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وعناقيد من 2

إلى 6 أزهار وثمر أحمر كروي تقريباً.

المنبت والزراعة الكرز الحلو موطنه جنوبي غرب

آسيا، وقد وُطن في أوروبا ويُرّع في المناطق المعتدلة

حول العالم. تُجمع السوق والثمر الناضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة السوق والثمر.

المكونات تحتوي سوق الكرز الحلو على فينولات،

بما في ذلك حمض الساليسليك وحموض التنيك.

ويحتوي ثمر الكرز الحلو على مقادير صغيرة من

الساليسيلات وغلوكوزيدات سيانوجينية وفيتامينات

A و B1 و C، وتحتوي البذور أيضاً على غليكوزيد

سيانوجيني.

التاريخ والتراث زعم دسغوريدس، وهو طبيب من

القرن الميلادي الأول، أن الكرز يفرّج الريح وأشار

العشاب جون جيرارد في القرن السادس عشر إلى



الكرز البري يحل سنابل طويلة من الأزهار البيضاء يليها ثمر لحيم أسود إلى أزرق.

الحومان ليفي الورق

Psoralea corylifolia (Leguminosae)

Bu Gu Zhi

الوصف نبتة معمرة تعلو 90 سم. لها أوراق بيضوية وأزهار صفراء شبيهة بالبرسيم وقرون بذور سوداء تحتوي على بذور صفراء مسوطة.

المنبت والزراعة الحومان ليفي الورق موطنه جنوبي وجنوبي شرق آسيا، ويزرع في الصين. يجمع الثمر عندما ينضج في الخريف.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي الحومان ليفي الورق على

البسورالين والإيزوبسورالين والباقاتشين.

التاريخ والخرات لطالما اعتبر الحومان ليفي الورق دواء مقويًا في الطب الصيني المأثور. وقد وثق لأول مرة في كتاب «بحث في مستحضرات الأعشاب للجد لي» نحو سنة 490.

الأفعال والاستخدامات الطبية يحظى الحومان

ليف الورق بتقدير كمقوٍ لليانغ، ويؤخذ في الصين لعلاج العانة (العجز الجنسي) والغذف السويج ورفع الحيوية. وتستخدم البذور أيضاً لمواجهة الضعف

والمشكلات الأخرى التي تعكس «مصور يانغ الكلى».

مثل ألم أسفل الظهر والتبول المتكرر وسلس البول.

ويستخدم الحومان ليفي الورق خارجياً لعلاج حالات جلدية مثل الصدف psoriasis والحاصة (نفذ الشعر)

والبهق (نفذ صباغ الجلد). وفي فيتنام، تستخدم صيغة من البذور لعلاج الرثية (الروماتيزم).

الأبحاث تشير الأبحاث المجراة في الصين إلى أن لهذه العشبة قيمة كبيرة في علاج الاضطرابات الجلدية.

بما في ذلك البهق vitiligo.

تنبيه عندما توضع هذه العشبة خارجياً، قد ترفع حساسية الجلد وتؤدي إلى رد فعل أرجي لاشعة الشمس.

توز مليار

Pterocarpus marsupium (Leguminosae)

Kino

الوصف شجرة معبلة جميلة تعلو 16 متراً لها أوراق ذات 5-7 وريقات جلدية بيضوية وأزهار صغيرة عديدة بيضاء أو صفراء.

المنبت والزراعة توز مليار موطنه سريلانكا والهند وماليزيا والفلبين، وينمو في الغابات المطيرة المدارية تزرع الشجرة لخشبها ونسغها (الكينو) الذي تنزّه من الشقوق المحزورة في الجذع. ويجمع النسغ على مدار السنة.

الجزء المستخدم النسغ.

المكونات يحتوي توز مليار على حموض تنيك وفلافونيات ومرسوبسين.

الأفعال والاستخدامات الطبية

قابضة قوية تشد الأغشية المخاطية للسبيل المعدي المعوي، يفرج توز مليار الإسهال المزمن والتهيج الناشيء عن العدوى والتهاب القولون، ورغم أن مذاق هذه النبتة غير مستساغ، إلا أنه يصنع منها سائل غرغرة وغسول للفم جيداً. وتستخدم على نطاق واسع في آسيا كنشول من أجل فرط التصريف المهبلي.

الكشت المفصص. الكشت السناني

Pueraria lobata syn *P. thunbergiana*

(Leguminosae)

Ge Gen, kudzu



الكشت المفصص يستخدم في الصين لعلاج الكحولية وهو من مكونات دواء السكر المطلق.

الوصف نبتة متسلقة معبلة تعلو 30 متراً، لها أوراق ذات 3 وريقات بيضوية عريضة وحوالي ملتفة رسنايل من الأزهار الأرجوانية من نوع أنهار الباريزلا.

المنبت والزراعة الكشت المفصص موطنه الصين وإثيان وشرقي آسيا، وقد وُثِن في الولايات المتحدة، يزرع في المقاطعات الوسطى والشرقية من الصين.

ويُذَلع الجذر في الربيع أو الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الكشت المفصص على

إيزوفلافونيات وهورارين وديدين وستيرويدات

نباتية، والديدين مولد للإستروجين

التاريخ والخرات اعتبر العشابون الصينيون الكشت المفصص دواء للآلام العضلي، وعلاجاً للحصبة منذ

القرن السادس قبل الميلاد. وقد أوصى زانغ زونغ جنغ (150- نحو 219)، وهو مرجع يعرف بلقب «حكيم

الطب»، باستخدام الكشت المفصص إذا كان المريض يعاني من «تيبس في الظهر والعضلات، ولا يتنفس

بسهولة، وكان عرضة للربيع».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الكشت المفصص في الصين دواءً للحصبة، وغالباً ممزوجاً مع

الافتي النتة (*Cinnicifuga foetida*). ويُعطى الكشت المفصص أيضاً لآلام العضلات، وبخاصة عندما يكون مرتبطاً بالحمى أو يؤثر على العنق وأعلى الظهر. ويمكن أخذ الجذر لعلاج أعراض الصداع أو الدوام أو الخدر الناتج عن ارتفاع ضغط الدم. ويعالج الكشت المفصص أيضاً الإسهال والزحار. ويرصف الجذر مع أنحوان الحقائق (*Chrysanthemum x morifolium*، ص 77) لعلاج الانسمام الكحولي والسكر المعلق والكحولية.

حشيشة الرئة

Pulmonaria officinalis (Boraginaceae)

Lungwort

الوصف نبتة معمرة تعلو 30 سم، لها أوراق قاعدية بيضوية عريضة، وأوراق علوية صغيرة مرقطة بنقط بيضاء وعناقيد من الأزهار القرنفلية إلى الأرجوانية.

المنبت والزراعة حشيشة الرئة موطنها أوروبا والقوقاز. تزدهر في المراعي الجبلية وفي المراتع الرطبة، وتُجمع الأوراق في أواخر الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي حشيشة الرئة على الألونتين والفلافونيات وحموض التنيك وثالث وصابونين

وفييتامين C. ولا تحتوي على قلوانيات البيروليزيدين خلافاً لكثير من انسبائها في فصيلة الحمحميات.

التاريخ والخرات وفقاً لمذهب الخواص السائد في القرون الوسطى، الذي يرى أن مظهر النبتة يشير إلى

العلة التي تعالجها، كانت حشيشة الرئة تستخدم لعلاج

للعلل الصدرية لأن أوراقها تشبه نسج الرئة

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الرئة دواء للحالات الصدرية فعلاً نظراً لمحتواها العالي من

الثالث، وهي مفيدة على وجه الخصوص في حالات التهاب القصبات المزمن. تتميز بشكل جيد مع أعشاب

مثل حشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277) كعلاج للسهال المزمن (بما في ذلك الشاهوق)، ويمكن



كانت أوراق حشيشة الرئة المنقطة تعتبر ذات يوم علامة على قدرتها في علاج مشكلات الرئتين.

قشر الرمان أو لحاؤه بجرعة من مليل أو مسهل قوي،
تطرد الديدان كما أن اللحاء والقشر قابضان قويان
ويستخدمان أحياناً لعلاج الإسهال وفي إسبانيا يؤخذ
عصير لب الرمان لإراحة المعدة المغرعة وكدواء
لتفريج الريح.
تنبيهات قلوانيات البليترين سامة قوية، لا يؤخذ
القشر أو اللحاء إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع هذه
النبات، وبخاصة مستخلصات لحائها إلى قيود قانونية
في بعض البلدان.

البيجيوم الإفريقي *Pygeum africanum* (Boraginaceae) **Pygeum**

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلقو 35 متراً، لها
أوراق مستطيلة وأزهار بيضاء وغنيات حمراء.
المنبت والزراعة البيجيوم الإفريقي موطنه إفريقيا،
ولا يزال يُجمع من البرية، لكن شحته الشديد دفع إلى
إنشاء مزارع له.
الجزء المستخدم اللحاء.
المكونات يحتوي البيجيوم الإفريقي على
ستيرويدات نباتية (بين - سبتوستيروول) وثلاثيات
التربين (حموض الأورسوليك والأوليانيوليك) وكحول
طويلة السلسلة (n - تتراكوسانول) وحموض تنليك.
التاريخ والتراث يحظى البيجيوم الإفريقي بتقدير
في إفريقيا لخشب الصل الذي غالباً ما يستخدم لصنع
العربات، وللحاء الذي يؤخذ لعلاج الاضطرابات
البولية.

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب
التقليدي بفرنسا، أصبح مستخلص البيجيوم المذيب
للدهن العلاج الأولي لتضخم غدة البروستات، وربما
يخفف مغلي اللحاء حدة التهاب البروستات المزمن،
وربما يفيد أيضاً في عكس العقم عند الذكور عندما
يكون ناشئاً عن إفرازات البروستات غير الكافية.
وعندما يمزج البيجيوم مع نباتات أخرى، قد يكون ذا
قيمة كبيرة في علاج سرطان البروستات.
الأبحاث أثبتت التجارب التي أجريت في فرنسا في
الستينيات أن لمستخلص البيجيوم الإفريقي تأثيرات
إيجابية على غدة البروستات، فالمستخلص يزيد على
وجه الخصوص الإفرازات الغدية ويخفض مستويات
الكوليسترول ضمن البروستات. في بعض البلدان
الغربية، يلجأ إلى الجراحة كخيار رئيسي لعلاج تضخم
البروستات، لكن في فرنسا يوصف البيجيوم الإفريقي
في 81% من الحالات.
الأنواع ذات الصلة تستخدم نوى ثمر بيجيوم
الحدائق (*P. gardneri*) لتسميم السمك.
تنبيه لا يؤخذ البيجيوم إلا بإشراف اختصاصي.



ثمرة الرمان

ثمر الرمان الجلدي وبذوره اللؤلؤية تظهر في الأساطير
الإغريقية

ثمرما الذي يُجمع في الخريف عندما ينضج، ويُجمع
اللحاء أيضاً في الخريف.

الأجزاء المستخدمة قشر الثمر واللحاء ولب
الثمر.

المكونات يحتوي قشر الرمان ولحاؤه على
قلوانيات البليترين

التاريخ والتراث يقال إن الفرعون كحوتس أحضر
معه الرمان إلى مصر من آسيا، وقد حظي ثمره بالتقدير
واسُخدم أيضاً كدواء للديدان. وعرف الطبيب الإغريقي
دسقوريدس في القرن الميلادي الأول قدرة العشبة
على طرد الديدان، لكن هذه الميزة طواها النسيان لاحقاً
في أوروبا لاكثر من 1800 سنة. وفي أوائل القرن
التاسع عشر، صار الأطباء الإنكليز مهتمين بالرمان
وخضعت خصائصه الطبية للفحص بعد أن استخدمه
عشاق هندي لعلاج رجل إنكليزي من الديدان
الشرطية.

الأفعال والاستخدامات الطبية يعتبر قشر
الرمان ولحاؤه دراءين محذرين للاحتشاش بالديدان
الشرطية، يؤدي القلواني الموجود في القشر واللحاء
إلى إرخاء تشبثها بالجدران المعوية، وإذا ما اتبع مغلي

أن تؤخذ للربو. وتستخدم حشيشة الرئة أيضاً كعلاج
لالتهاب الحلق والتهنلة. وفي الماضي، كانت
حشيشة الرئة تعطى للفظ الدم الناشئ عن
عدوى التدرن (السل) عن طريق السعال.
وأوراق حشيشة الرئة قابضة وتوضع خارجياً
لوقف النزيف.

تنبيه تخضع حشيشة الرئة لقيود قانونية في بعض
البلدان.

الشقار الصيني *Pulsatilla chinensis* (Ranunculaceae) **Chinese Anemone**

الوصف عشبة معمرة تعلقو 25 سم، لها سوق منتصبة
زغبية وأوراق مركبة وأزهار جرسية ورؤوس بذور
ريشية.

المنبت والزراعة الشقار الصيني موطنه شرقي
آسيا ويوجد في منغوليا والصين واليابان. يُقَلع الجذر
قبل إزهار النبات في الربيع أو في الخريف.
الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الشقار الصيني على لاكتونات
(بما في ذلك بروتوأنيمونين وأنيمونين) وبلساتوزيد
وأنيمول، البروتوأنيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا
يكون موجوداً في الجذر المجفف.

التاريخ والتراث وكّ الشقار الصيني لأول مرة في
الطب الصيني في «شحة المزارع الإلهية»، وهو كتاب
عن الأعشاب الطبية وضع في القرن الأول الميلادي.
الأفعال والاستخدامات الطبية يُعتقد أن الشقار

الصيني يزيل السمية ويخفض الحمى. ويؤخذ في
الغالب كمغلي لمواجهة العدوى في السبيل المعدي
المعوي. ويُستخدم الجذر أيضاً لعلاج حمى الملاريا
والعداوي المهبيلة.

الأبحاث بيّنت الأبحاث الصينية أن الجذر قِيم في
علاج الزحار الأميبي. الأنواع ذات الصلة أنظر شقار
الفصح (*Anemone pulsatilla*، ص 165).

تنبيه لا يؤخذ الشقار الصيني إلا بإشراف
اختصاصي.

الرمان *Punica granatum* (Lythraceae) **Pomegranate**

الوصف جنبه أو شجرة معبلة تعلقو 6 أمتار، لها
أغصان في أطرافها أشوكا ودفارات من الأوراق رمحية
الشكل، وأزهار قرمزية وثمر دائري ذو قشر جلدي
يحترق على كثير من البذور المغلفة باللب.

المنبت والزراعة الرمان موطنه جنوبي غرب آسيا،
وقد وُطن في أوروبا. تزرع الشجرة على نطاق واسع

السنديان المرند

Quercus robur (Fagaceae)

Common Oak

الوصف شجرة معبلة بطيئة النمو مديدة العمر يصل ارتفاعها إلى 45 متراً، لها أوراق عسيفة التفصيص

وهريرات طويلة وثمر أخضر

إلى بني (بلوط)،



المنبت والزراعة ينمو

السنديان المرند في نصف

الكرة الشمالي في الأحراج

والغابات والأسيجة الشجرية لحاء السنديان المرند

العالية، ويزرع أيضاً لخشيه

المثب، يجمع الحاء في الربيع والثمر في الخريف،

الأجزاء المستخدمة الحاء والعفصات (ناميات

تسببها الحشرات أو الفطري).

المكونات يحتوي لحاء السنديان المرند على

15-20% من حموض التنيك (بما في ذلك الفلوبانثين

والإلاجيتين وحمض الغاليك)، وتحتوي عصفات

السنديان على نحو 50% من حموض التنيك.

التاريخ والتفرائ شجر السنديان المرند مقدس عند

كهنة الرويد ويحظى بتقدير في طب الأعشاب

الأوروبي من أجل بلوطه وأوراقه ولحاءه القابضة.

وإستخدام الحاء أيضاً لدباغة الجلود وتذهيب السك.

وكان خشب السنديان المرند يستخدم سابقاً في بناء

الأساطيل البحرية للدول الأوروبية. وقد قطعت غابات

بأكملها للوفا، بحاجات بنائي السفن.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم لحاء

السنديان المرند على شكل مغلي كسائل غرغرة لعلاج

التهاب اللحن والتهاب اللوزتين، ويمكن وضعه كغسل

أو دهون أو مرهم لعلاج البواسير والشقوق والحرق

الصغيرة وغير ذلك من المشكلات الجلدية. ويؤخذ

مغلي الحاء على نحو أقل بجرع صغيرة لعلاج الإسهال

والزحار وغازات المستقيم، ويمكن استنشاق لحاء

السنديان المسحوق لعلاج السلائل الأنفية (ورم الغشاء

المخاطي للأنف) أو ينثر على الإكزيمة لتجفيف المنطقة

المصابة. عصفات السنديان المرند قابضة شديدة

تستخدم بمقادير صغيرة مكان الحاء.

تنبيه لا يؤخذ لحاء السنديان المرند

داخلياً لمدة تزيد على 4 أسابيع كل مرة.

الاستخدام الذاتي البواسير ص 302.

شجرة الصابون

Quillaja saponaria (Rosaceae)

Soap Bark

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 20 متراً، لها

أوراق بيضوية لماعة وأزهار بيضاء وثمر شبيه

بالنجم.

المنبت والزراعة شجرة الصابون موطنها تشيلي

والبيرو، وتزرع اليوم في كاليفورنيا والهند للاستخدام

الطبي والصناعي. يجمع الحاء على مدار العام.

الجزء المستخدم الحاء الداخلي.

المكونات تحتوي شجرة الصابون على نحو 10%

من صابونينات ثلاثية التريبتويد وأوكالات الكلسيوم

وحموض التنيك. الصابونينات معشعة قوية ويمكن أن

تسبب التهاباً للسبيل الهضمي.

التاريخ والتفرائ استخدمت شجرة الصابون تقليدياً

في تشيلي والبيرو من أجل شعوب الأنديز كبديل

للصابون من أجل الاستحمام وغسل الثياب. واستخدم

الحاء طبيكاً كدواء مضشع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لشجرة

الصابون تاريخ طويل من الاستخدام كعلاج للمشكلات

الصدرية. فمغولها المضشع القوي مفيد في علاج

التهاب القصبات، وبخاصة في المراحل المبكرة من

المرض. وعلى غرار النباتات الطبية الأخرى التي

تحتوي على الصابونينات، تنبأ شجرة الصابون إنتاج

مزيد من المضاط السائل في ممرات الهواء، ما يسهل

طرد البلغم بالسعال، وشجرة الصابون مفيدة لعلاج أي

حالة تتميز بوجود نزلة محتقة داخل الصدر، لكن يجب

إلا تستخدم للسعال الجاف الهيج، وتستخدم شجرة

الصابون أيضاً في صنع الشامبر المضاد للقرحة.

تنبيهات لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ونظراً

لمفعول شجرة الصابون المهيئ للسبيل الهضمي،

يجب مراقبة الاستخدام الداخلي عن كثب.

حوذان الجبل، عشبة البواسير

Ranunculus ficaria (Ranunculaceae)

Lesser Celandine, Pilewort

الوصف نبتة معمرة تشكل حصيرة تعلو 15 سم. لها

عساقيل صغيرة وأوراق قلبية الشكل لحمية وأزهار

صفراء زاهية ذات ثلاث لأمعة.



حوذان الجبل يستخدم
غضناً في المراهم والتحاميل
لعلاج البواسير

المنبت والزراعة حوذان الجبل موطنه غربي آسيا

وشمال إفريقيا وأوروبا. ينشع وجوده في الأحراج

والأسيجة الشجرية والأماكن المكشوفة الجرداء. يجمع

عندما يزهر في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي حوذان الجبل على صابونينات

وبروتونيمونين وأنيونين وحموض تنيك وفيتامين

C. البروتونيمونين مضاد للجراثيم ومهيج، ولا يوجد

في العشبة المجففة.

التاريخ والتفرائ استخدم حوذان الجبل منذ أقدم

الازمنة كدواء لتفريح البواسير والفروح. وقد أشار

الطبيب الإغريقي دسقوريدس، الذي كتب في القرن

الميلادي الأول، إلى أن النبتة تحدث نطحات في الجلد

وتعالج الجرب والأقفاقر المضموجة ولها، مزية مائية.

وفي سنة 1652، ذكر العشبان نيكولاس كبير الاعتقاد

السائد في القرون الوسطى بأن مجرد حمل حوذان

الجبل يكفي لشفاء المصاب بالبواسير.

الأفعال والاستخدامات الطبية يصنع من

حوذان الجبل مرهم أو حماميل مفيدة لعلاج البواسير.

الأنواع ذات الصلة استخدمت عدة أنواع من

الحوذان في طب الأعشاب، رغم أنها جميعاً سامة

ومهيجة بدرجة تكبر أو تقل. في أميركا الشمالية،

استخدم شعب «السكاوي»، أزهار ونباتات الحوذان

المائي (*R. delphinifolius*) كمشقوق للعطاس، ومزجوه

مع أعشاب أخرى لعلاج حالات تنفسية مثل النزلة

واحتقان الأنف.

تنبيه لا يؤخذ حوذان الجبل عن طريق الفم.

الاستخدام الذاتي البواسير ص 302.

الفجل الزراعي

Raphanus sativus (Cruciferae)

Radish

الوصف نبتة حولية هليئة تعلو نحو متر واحد. لها

جذر وتدي منتفخ وأوراق مركبة عسيفة القشقي وأزهار

بنفسجية باهتة إلى ليلية وقرون بذور أسطوانية

المنبت والزراعة يُعتقد أن جنوبي آسيا موطن

الفجل، وتزرع ضروب منه حول العالم كخضرة

وللاستخدام الطبي، ويُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الفجل على غلوكوسيلينات

تعطي زيتاً طياراً ورافانين وفيتامين C. الرافانين

مضاد حيوي.

التاريخ والتفرائ كتب هيرودوتس (نحو 485 -

نحو 425 ق.م) أن أجور بنائي الأهرامات في مصر

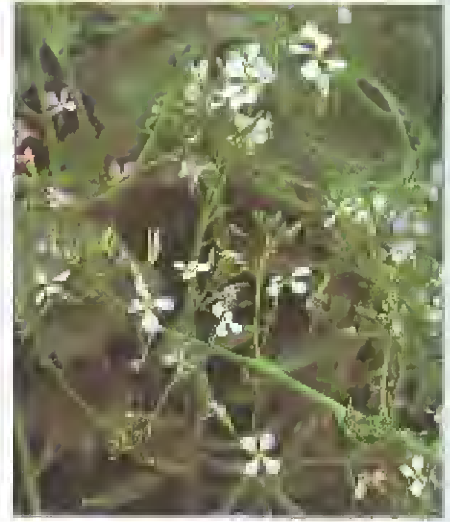
القديمة كانت تدفع فجلاً وصبلاً وثوماً. وكانت النبتة

تستخدم في مصر كخضرة ودواء. وفي روما القديمة،

كان زيت الفجل يوضع على الجلد لعلاج أمراضه. وفي

الصين، كان الفجل مدرجاً في «المواد الطبية لقانغ»

(659) كمثبه هضمي.



استخدم الفجل منذ القرن السابع للمساعدة في الهضم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُنبّه الفجل
الشهية والهضم. ويؤكل الفجل الأحمر الشائع كخضرة في السلطة وكمقبل، ويُشرب عصير الفجل الأسود لحيه عسر الهضم الغازي والإمساك. ولعصير الفجل الأسود مفعول مقو للأعضاء وعلين، وينبه تدفق الصفراء بصورة غير مباشرة، يؤدي أكل الفجل عموماً إلى تحسين الهضم، لكن بعض الناس حساسون لطعمه الجريء ومفعوله القوي. وفي الصين، يؤكل الفجل لتفريق التمدد البطني. ويحضر الجذر أيضاً، مقلّياً دون زيت، لعلاج مشكلات الصدر.

تنبيهات قد يعاني بعض الأشخاص من عسر هضم بعد أكل الفجل أو شرب عصيره. يجب ألا يؤخذ الفجل من قبل من يعاني من التهاب المعدة أو القروح الهضمية أو الحالات الدرقية، ويجب ألا يؤخذ لأكثر من 4-3 أسابيع كل مرة.

حشيشة الأفعى الهندية

Rauwolfia serpentina (Apocynaceae)
India Snakeroot, Sarpagandha

الوصف جنبه دائمة الخضرة تعلق متراً واحداً. لها دوائر من الأوراق الإهليلجية وأزهار أنبوبية صغيرة بيضاء قرنفلية وحببات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة حشيشة الأفعى الهندية موطنها كثير من أنحاء جنوبي وجنوبي شرق آسيا، بما في ذلك الهند وماليزيا وإندونيسيا، وتزرع على نطاق واسع للاستخدام الطبي، لاسيّما في الهند والفلبين، يقطع جذر النبتة التي لا يقل عمرها عن 18 شهراً في أواخر الشتاء.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي حشيشة الأفعى الهندية على مزيج معقد من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الرُسربين والأجماين واليوهمبين، ويستخدم الأجماين لتنظيم نبض القلب.

التاريخ والتراث حشيشة الأفعى الهندية مدرجة في الثمار أكاسميها، أقدم نصوص الطب الأيورفيدي (نحو 700 ق.م). وتستخدم النبتة منذ ذلك الحين على الأقل لعلاج المرض العقلي والأرق. وقد درّبت حشيشة الأفعى الهندية كنبتة علاجية سنة 1785 لأول مرة في أوروبا، لكن الطب الغربي التقليدي لم يقرّ بفعالية النبتة إلا سنة 1946. وبعد ذلك التاريخ، استخدمت النبتة بأكملها، ومستخلص الرُسربين، على وجه الخصوص، على نطاق واسع في الطب التقليدي لخفض ارتفاع ضغط الدم وتقليل أعراض المرض العقلي.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة الأفعى الهندية مفيدة في علاج ارتفاع ضغط الدم والقلق. وللجذر مفعول مركّز قوي للجهاز العصبي الودي ومنبطّله. وعن طريق خفض نشاط هذا الجهاز، تُخفّض المشبة ضغط الدم. ويمكن أيضاً استخدامها لعلاج القلق والأرق، فضلاً عن مشكلات المرض العقلي الخطيرة، مثل الذهان. وحشيشة الأفعى الهندية دواء بطيء المفعول ويلزم بعض الوقت لكي يظهر تأثيره بشكل كامل.

الأبحاث خضعت حشيشة الأفعى الهندية وقلوانياتها لأبحاث مكثفة منذ الثلاثينيات. ورغم المخاوف التي أثارها الدورية الطبية، لأُسست *The Lancet* سنة 1974، ليس هناك إلا دليل صغير على أن للجذر تأثيرات جانبية خطيرة بالجرعة العادية.

الأنواع ذات الصلة الروولفية الحبقية (*R. vomitoria*)، وهي النوع الإفريقي الغربي، مركّبة وباعية ومضادة للاختلاج في الطب الإفريقي المأثور. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، وتخضع حشيشة الأفعى الهندية لقيود قانونية في بعض البلدان.

النَّبَق الأسود، العُوسج الأسود

Rhamnus frangula syn. *frangula alnus* (Rhamnaceae)
Alder Buckthorn

الوصف جنبه أو شجيرة معبلة تعلو 5 أمتار. لها لحاء بني أملس وأوراق بيضوية إلى إهليلجية وأزهار بيضاء في أواخر الربيع وحببات دائرية صغيرة تنضج غسوداً بعد أن تكون صفراء.

المنبت والزراعة النَبَق الأسود ينمو في أوروبا (باستثناء منطقة المتوسط وأقصى الشمال) وفي الأجزاء الشمالية الشرقية من الولايات المتحدة، وهو بفضل الإحراج المستتغية، يُجمع لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 3-4 سنوات على الأقل ويجمّف ويخزن سنة على الأقل قبل الاستعمال.

الجزء المستخدم اللحاء.

المكونات يحتوي النَبَق الأسود على 3-7% من

الأنثراكينونات (بما في ذلك الفرانجولين والإيمودين) والأنثرونات والأنثرانولات وقلواني (إرميفين) وحموض التنيك والغلوفونيات. الأنثرونات والأنثرانولات تحت على التقيؤ، لكن شدة مفعولها تقل بعد تخزينها فترة طويلة، والأنثراكينونات التي توجد في النبق الأسود والأنواع وثيقة الصلة به تعمل على جدار القولون وتنبه حركة الأمعاء بعد 8-12 ساعة تقريباً على تناولها.

التاريخ والتراث النبق المسهل (*R. catharticus*)، وهو نبتة ذات صلة وخصائص طبية مماثلة، يطرّد الصفراء والبغم والأخلاق المائية الناتجة عن الاستسقاء وتقوّي الأجزاء الداخلية ثانية بالترباط، وفقاً للعشاب نيكولاس كلبير في القرن السابع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية النبق الأسود ملينٌ ومروّن، ويؤخذ في الغالب كعلاج للإمساك المزمن، وعندما يجفّف ويخزن يصبح أكثر اعتدالاً من السنا المكي (*Cassia Senna*، ص 72) أو النبق المسهل (*R. catharticus*)، ويمكن أن يؤخذ بأمان لفترة طويلة من أجل علاج الإمساك والحضّ على عودة حركات المعى المنتظمة. والنبق الأسود دواء مفيد على وجه الخصوص إذا كانت عضلات القولون ضعيفة، وإن كان تدفّق الصفراء ضعيفاً. ويجب ألا تستخدم النبتة للإسهال الناتج عن فرط التوتر في جدار القولون.

الأنواع ذات الصلة النبق الأميركي (*R. purshiana*) وموطنه الإحراج على طول الساحل الباسيفيكي لأميركا الشمالية، يستخدم بطريقة مماثلة لاستخدام النبق الأسود. ويستخدم النبق المسهل (*R. catharticus*)، وموطنه أوروبا، اليوم في الطب البيطري بشكل رئيسي.

تنبيهات لا يستخدم إلا اللحاء المجفّف والمخزون لمدة سنة على الأقل. لأن اللحاء الغضّ مسهل عنيف وقد يكون أكل العنبات مضرّاً.



النَّبَق الأسود لحاؤه سامٌ عندما يكون غصّاً لكنه سامون الاستعمال عندما يجفّف ويخزن؛ لمدة سنة.

السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ*Rhus glabra* (Anacardiaceae)**Smooth Sumach**

الوصف جنية معبلة تعلو نحو مترين، لها أغصان ممتدة وأوراق مركبة في أزواج وضائقة كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة زغبية.

المنبت والزراعة السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ موطنه أميركا الشمالية، ويوجد على طول الأسبجة والأسبجة الشجرية وفي المواقع المهيمة. يجمع لحاء الجذر في الخريف والعنبات عندما تنضج أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة لحاء الجذر والعنبات.

المكونات يحتوي السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ على حموض التنيك، ومكوناته الأخرى مجهولة.

التاريخ والقرات استخدمت الشعوب المحلية في أميركا الشمالية السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ والأنواع وثيقة الصلة به لعلاج البواسير ونزف المستقيم والزحار والأمراض الزهرية ونزيف ما بعد الولادة. وقد لاحظ جون جوسلين Josselyn، وهو عالم طبيعيات من نيوزيلندا في القرن السابع عشر، أن الإنكليز كانوا يخلون [النبتة] في الجعة ويشربونها من أجل الزكام، وكذا يفعل الهنود الذين أخذ الإنكليز عنهم الدواء.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يُستخدم لحاء جذر السَّمَاقُ الْأَجْرَدُ ذو الخصائص القابضة كمنلي. ويُؤخذ لتلطيف الإسهال والزحار، ويوضع خارجياً لعلاج التصريف المهبلي المفرط والخلع الجلدي، ويستخدم كسائل غرغرة لالتهابات الحلق. والعنبات مدرة للبول وتساعد في خفض الحمى ويمكن أن تكون مفيدة في الداء السكري المتأخر الظهور. والعنبات قابضة أيضاً ويمكن أن تستخدم كسائل غرغرة للحم وشكاوي الحلق.

الأنواع ذات الصلة للسَّمَاقُ الْعَطِر (*R. aromatica*) استخدامات مماثلة. وكان السَّمَاقُ السام (*R. toxicodendron*) يستخدم سابقاً في طب الأعشاب كعلاج للربو (الروماتيزم) والشلل وبعض الاضطرابات الجلدية. وهي بعد ذاتها مهيبة شديدة للجلد وتسبب التهاباً شديداً للجلد.

الكشمش الأسود*Ribes nigrum* (Grossulariaceae)**Blackcurrant**

الوصف جنية منتصبه معبلة تعلو 1.5 متر، لها أوراق راحية مفصصة مسننة، وأزهار صفيرة بيضاء مخضرة وعناقيد من العنبات السوداء.

المنبت والزراعة الكشمش الأسود موطنه المناطق المعتدلة من أوروبا وغربي آسيا ووسطها وجبال الهيمالايا. يزرع لثمرته الجلوة المرة، وتجمع الأوراق في أواخر الصيف والعنبات عندما تنضج بين أواسط أواخر الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والعنبات.



يخصث ثمر الكشمش الأسود في الصيف. وعصيره غني جداً بالفيتامين C.

المكونات يحتوي أوراق الكشمش الأسود على زيت طيار وحموض تنيك وفيتامين C؛ وتحتوي العنبات على أنثوسيانوزيدات (نحو 0.3%) وفلافونيدات وبكتين وحموض تنيك وفيتامين C وبوتاسيوم.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق الكشمش الأسود في أوروبا نظراً لمفعولها المدرك للبول. وبالحض على إزالة السوائل، تساعد الأوراق في خفض حجم الدم ومن ثم تخفيض ضغط الدم، وتستخدم الأوراق أيضاً كسائل غرغرة لالتهابات الحلق وقروح الفم. ووفقاً للباحثين الفرنسيين، تزيد أوراق الكشمش من إفراز الغدة الكظرية للكورتيكيزول، ومن ثم تنبه نشاط الجهاز العصبي الذاتي. وربما يفيد هذا المفعول في علاج الحالات ذات الصلة بالكرب. عنبات الكشمش الأسود وعصيره غنية بالفيتامين C، وهي تساعد في تحسين مقاومة العدوى وتشكل دواء قيماً لعلاج الزكام والأنفلونزا. ووفقاً لمرجع الأعشاب الطبية ر. ف. ويس Weiss، «العصير» مماثل في جودته لعصير الليمون الحامض (*Citrus limon*) إن لم يكن أفضل، للمرضى النصابين بذات الرئة والأنفلونزا، إلخ». ويساعد هذا العصير أيضاً في وقف الإسهال وتخفيف عسر الهضم. والعصير الطازج أو المحفوظ يبعزل عن الهواء أكثر فعالية من العصير المركز.

الخروع المعروف*Ricinus communis*

(Euphorbiaceae)

Caster oil Plant

الوصف جنية دائمة الخضرة تعلو نحو 10 أمتار في حالتها الطبيعية، لكنها تكون حولية أصغر بكثير عندما تُزرع. لها أوراق راحية كبيرة وأزهار أشوبة خضراء وعنبات بذور حمراء شائكة.

المنبت والزراعة ربما يكون شرقي إفريقيا موطن الخروع المعروف. ويؤزرع في المناخات الحارة حول

الخروع المعروف يزرع على نطاق واسع من أجل زيت بذوره الذي يستخدم طبياً وفي المستحضرات التجميلية وكمزلق.



العالم، وبخاصة في إفريقيا وجنوبي آسيا، تجمع علبات البذور على مدار السنة عندما تقترب من النضوج، ثم توضع في الشمس لتنضج.

الأجزاء المستخدمة زيت البذور والبذور.

المكونات تحتوي البذور على 45-54% من الزيت الثابت الذي يتكون أساساً من غليسريدات حمض الريسينوليك والريسين (بروتين شديد السمية) والريسينين (قلواني) واللكتينات. البذور شديدة السمية - بذوران تكفيان لقتل بالغ - لكن المواد السامة لا تمتاز بالزيت المستخلص.

التاريخ والقرات يستخدم زيت الخروع حلياً منذ نحو 4000 سنة. وكان حتى وقت قريب دواء شائعاً يعطي للأطفال المساعدة في الحفاظ على نظافة جهازهم. ويذكر زيت الخروع كمصدر إزعاج شديد في أثناء الطفولة نظراً لطعمه الكريه.

الأفعال والاستخدامات الطبية زيت الخروع مشهور بمفعوله الملين (والسهل عند تناوله بجرع عالية) حيث يحدث على تحرك الأمعاء بعد 3-5 ساعات من تناوله. وهذا الزيت فعال جداً بحيث أنه يستخدم بانتظام لتفريغ السبيل الهضمي في حالات التسمم، ويستخدم أحياناً دواءً لمستحضرات طبية وتجميلية. وفي الهند يدلك الزيت على الثديين بعد الولادة لتبنيه در الحليب. ويستخدم العشايون الهنود لبخة من بذور الخروع لتفريغ المفاصل المتورمة والمؤلمة. وفي الصين، تستخدم البذور المسحوقة لعلاج شلل الوجه.

تنبيهات لا تُبتلع بذور الخروع لأنها شديدة السمية. لا يؤخذ زيت الخروع أثناء الحمل ولا يؤخذ أكثر من مرة كل بضعة أسابيع كعلاج للإمساك.

النسرين، ورد السباج *Rosa canina* (Rosaceae) Dog Rose

الوصف: نبتة معمرة متسلقة تعلو 3 أمتار لها أشواك معقوفة وأوراق ذات وريقتين أو ثلاث مسننة وأزهار قرنفلية أو بيضاء وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة: النسرين موطنه أوروبا والمناطق المعتدلة في آسيا وشمال إفريقيا، ينمو في أشجيرة الأشجار والأحماض وفي الأراضي البور. ويكثف الثمر في الخريف.

الجزء المستخدم: الثمر.



ثمر النسرين مصدر ممتاز للفييتامينات التي تمتص بسهولة.

ثمار

المكونات: يحتوي ثمر النسرين على فيتامينات C (نحو 1.25%) و A و B1 و B2 و B3 و K وفلافونيات وحموض نيك (2-3%) وسكر منقلب ويكتن حموض نباتية وعتقدات الفينول وكاروتينويدات وزيت طيار وفانيلين.

التاريخ والتراث: كانت ثمار النسرين مربى شهيراً في العصور الوسطى، ولم تكن النباتات تحظى بتقدير مماثل لتقدير الورد المزروعة (انظر الورد الأحمر *Rosa gallica*، المدخل التالي)، لكن النسرين كان يقدر كمصدر لدواء شعبي للشيخوخة الصدرية وأوسع الاستعمال.

الأفعال والاستخدامات الطبية: ثمر النسرين يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات. عندما يؤكل طازجاً، يوفر فيتامينات ومغذيات أخرى يمتصها الجسم بسهولة، وهذا ما يجعل شراب ثمر النسرين مغذياً للأطفال الصغار. كما أن ثمر النسرين دواء لطيف للإسهال نظراً لمحتواه من حموض التثيك، والتمر أيضاً مدر معتدل للبول، فضلاً عن أنه يقلل العطش ويخفف الالتهاب المعدي.

الورد الأحمر *Rosa gallica* (Rosaceae) Rose

الوصف: جنبية معبلة تعلو 1.5 متر لها ساق لمساء وأشواك حادة وأوراق مسننة ذات 3-5 أزواج من الوريقات وأزهار حمراء أو قرنفلية غامقة نصف مزدوجة وثمر قرمزي.

المنبت والزراعة: الورد موطنه الشرق الأوسط، ولا يوجد اليوم في البرية إلا ما يتسرب من الحدائق. ويزرع منذ 3000 سنة على الأقل، وتُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأزهار والزيت العطري.

المكونات: يحتوي الورد على زيت طيار يتكون من الجيرانيول والنيروول والسترونيول وحمض الجيرانيك وترينينات أخرى وكثير من المواد الأخرى.

التاريخ والتراث: جاء الورد أصلاً من إيران ويزرع هناك منذ القدم. وقد وصف ساقو، الشاعر الإغريقي في القرن السادس ق.م، الورد الأحمر بأنه «ملك الأزهار». وقد استخدم في روما كثيراً في الاحتفالات، وكانت بتلاته تؤكل. وقد حضر الطبيب العربي ابن سينا (980-1037) ماء الورد. وفي القرون الوسطى وعصر النهضة، حظي الورد بتقدير كدواء للكرام.

الأفعال والاستخدامات الطبية: قلماً يستخدم الورد اليوم في طب الأعشاب، لكن ربما يكون الوقت حان لإعادة تقييم فوائده الطبية. يستخدم الزيت العطري المسمى عطر الورد في المعالجة بالعطور كمركن معتدل ودواء مضاد للاكتئاب ومضاد للالتهاب ولتلات الورد الأحمر ومستحضراته مفعول مماثل، وهي تخفف أيضاً مستويات الكوليسترول المرتفعة. وماء الورد قابض معتدل يُصنع منه دهن قيم للعيون الملتهبة والمتقرحة.

تنبيه: لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

الموة

Rubia tinctorum (Rubiaceae) Madder

الوصف: نبتة دائمة الخضرة تعلو متراً لها دوائر من الأوراق الرمحية المسننة بدقة وأزهار بيضاء مخضرة وغبنيات سوداء تحتوي على بذرتين.

المنبت والزراعة: الموة موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا. تزدهر في الأراضي الجور وأسيجة الأشجار وبين الشبش، يُقلى الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم: الجذر.

المكونات: تحتوي الموة على مشتقات الأنتراكينون (بما في ذلك حمض الروبيريتريك والأليزارين والوروبرونين) وإيرودونيد (أسبرولوزيد) وراتينج وكسيوم.

التاريخ والتراث: استخدمت الموة خلال التاريخ كصبغ، إذ يغطي جذرها المخمر صبغة حمراء قوية استخدمت لتلوين القماش. وفي العالم القديم، أخذت الموة طبياً لعلاج اليرقان وعرق النساء والشلل، واستخدمت أيضاً كمدر للبول. وقد أشار العشاب الإيرلندي كيوج K'Eogh في القرن الثامن عشر إلى أن النبتة استخدمت في أيامه لمجموعة متماثلة من الحالات: الجذور تفتح انسدادات الكبد والطحال والكلى والرحم... وتحت على التبول. عندما تؤكل الموة تضفي لوناً السمّي على العظم والطحال والبول، وما من شك في أن شهرتها كمدر للبول ترجع إلى هذه الخاصية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تراجع استخدام الموة في القرن التاسع عشر. وقلماً تستخدم اليوم في علاج الكلى والمثانة.

العليق، العوسج الشائك *Rubus fruticosus* (Rosaceae) Blackberry

الوصف: جنبية شائكة ممتدة تعلو 4 أمتار، لها أوراق راحية ذات 3-5 فصوص وأزهار بيضاء إلى قرنفلية وعناقيد من الغبنيات السوداء.

المنبت والزراعة: العليق موطنه المناطق المعتدلة في أوروبا، وقد وُطن في الأمريكتين وأستراليا، ويشيع وجوده في الأراضي البور وأسيجة الأشجار والأحراج. تُجمع الأوراق في الصيف والغبنيات في الصيف والخريف.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق والغبنيات.



المكونات: تحتوي أوراق العليق على حموض التثيك والفلافونيات وحمض الغاليك، ويحتوي الثمر على الانوسيانينات والبكتين وحموض الفاكهة وفيتامين C.

التاريخ والتراث: أوصى الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالعليق الناضج في سائل غرغرة لالتهابات الحلق. وفي الطب الشعبي الأوروبي، استخدمت أوراق العليق لغسل الجروح وإيقافها، وكان يُنسب لأراه العليق المقوسة التي تجذرت في طر فيها خصائص سحرية. ففي إنكلترا مثلاً، كان الأطفال المصابون بفتق يمررون تحت الأراك المقوسة لكي يشفيهم السحر.

الأفعال والاستخدامات الطبية: أوراق العليق قابضة قوية ويمكن أن تستخدم كفسول للغم من أجل تقوية اللثة الإسفنجية وتلطيف قروح الفم، وكسائل غرغرة لالتهابات الحلق وكمغلي لتفريج الإسهال والبواسير، ويُصنع من الغبنيات سائل غرغرة يُستساع بلعه.

الأنواع ذات الصلة: انظر العوسج الجوي (*R. idaeus*، المدخل التالي).

الفرامبوز، العُوسج الجوّي *Rubus idaeus* (Rosaceae) Raspberry

الوصف جنبة معبلة تعلو مترين. لها سوق خشبية ذات أشواك وأوراق خضراء باهتة ذات 3-7 ريبات وأزهار بيضاء وعنبات حمراء.

المنبت والزراعة العوسج الجوّي موطنه أوروبا وآسيا وينمو اليوم في البرية كما يُزرع في كثير من المناطق المعتدلة. تُجمع الأوراق في أوائل الصيف والثمار عندما ينضج في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر.

المكونات تحتوي أوراق العوسج الجوّي على متعددات الببتيد والفلافونيدات وحموض التنيك، ويحتوي الثمر على البكتين وسكريات الفاكهة وحموض الفاكهة وفيتامينات A و B1 و C.

التاريخ والتراث في عام 1735 وصف العشاب الأيرلندي كيوج K'Eogh استخدامات أزهار وثمر العوسج الجوّي. وضع الأثرمار المربوطة مع العسل مفيد لالتهابات العين والحمى والحبوب... والثمر مفيد للقلب وأمراض الفم. وتؤخذ أوراق العوسج الجوّي أيضاً منذ قرون عديدة على شكل شاي في الغالب للمساعدة في تسريع المخاض.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا تزال أوراق العوسج البري تستخدم للحض على المخاض اليسير. ويعتقد أن الأوراق تقوّي العضلات الطولانية للرحم، فتزيد قوة التقلصات ومن ثم تسرع المخاض، لكن كيفية المفعول غير معروفة. ويمكن استعمال مغلي أوراق العوسج الجوّي لتفريغ الإسهال. وتستخدم الأوراق أيضاً كدواء قابض خارجي، كغسول للعين من أجل التهابات الملحمة أو كغسول للفم من أجل مشكلات الفم أو كدهون للقروح أو الجروح أو فرط التصريف المهبلي والتمرة مغذية وقابضة معتدلة.

تنبيه لا يؤخذ طبيّاً في المراحل الأولى للحمل.

الاستخدام الذاتي التحضير للولادة. ص 317.



العوسج الجوّي أوراقه وثماره تستخدم منذ الأزمنة الكلاسيكية كدواء قابض.

الحَمَاض صغير الورق *Rumex acetosella* (Polygonaceae) Sheep's Sorrel

الوصف نبتة معمّرة نحيلة ومنخفضة. لها أوراق سهمية الشكل وسنابل طرفية تحمل أزهاراً صغيرة خضراء تتحول إلى حمراء عندما تنضج بذورها.

المنبت والزراعة يوجد الحَمَاض صغير الورق في معظم المناطق المعتدلة من العالم. ينمو في الأراضي البور وفي المراعي، ويقطف في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الحَمَاض صغير الورق على أوكزالات وأنتراكينونات (بما في ذلك الكريسوفانول والإيجويدين والفيسكيون). الأنثراكينونات مهيجة وذات مفعول ملين عندما تكون منفردة.

التاريخ والتراث الحَمَاض صغير الورق هو أحد مكونات دواء مضاد للسرطان يدعى إيسيك এসিক، essic، إلى جانب دوره كخضرة في السلطة. ويضم الإيسيك أيضاً، وهو صيغة أميركية محلية، الأرقطيون (*Arcium lappa*، ص 62) والدرابر الأحمر (*Ulmus rubra*، ص 144) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124).

وقد عرفه العشابيون الغربيون في بداية هذه القرن، بعد أن لاحظت ممرضة كندية شفاء مريضة تناولت هذا الصيغة من سرطان الثدي. ومنذ ذلك الوقت شهد الإيسيك تاريخاً متفوّناً. ورغم المحاولات لبده تجارب سريرية مضبوطة، لم يتم الشروع بأي منها حتى الآن.

الأفعال والاستخدامات الطبية الحَمَاض صغير الورق عسبة مزيلة للحمية. ولعصيرها الطازج مفعول ملهوظ مدر للبول. وهو، على غرار أعضاء فصيلة الحَمَاض الأخرى، ملين معتدل ويمكن أن يكون علاجاً للأمراض المزمنة على المدى الطويل، وبخاصة تلك المتعلقة بالسبيل المعدي المعوي.

الأنواع ذات الصلة الحَمَاض الزراعي (*R. acetosa*) نسيب أوروبي يؤخذ أيضاً من أجل مفعوله المضاد للسميّة. انظر أيضاً الحَمَاض الأصفر (*R. crispus*، ص 126) والراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الحَمَاض صغير الورق من قبل من لديه ميل للإصابة بحصى الكلى.

الأس البري الشائك، السَقَنْدُر اللاسع *Ruscus aculeatus* (Liliaceae) Butcher's Broom

الوصف نبتة دغلية معمّرة دائمة الخضرة تعلو متراً واحداً. لها أعصاب جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوك طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة.

المنبت والزراعة يوجد الأس البري الشائك في كثير من أنحاء أوروبا وغربي آسيا وشمال إفريقيا، وهو نوع محمي ينمو في البرية والأراضي غير المزروعة. تجمع النباتات المزروعة في الخريف عندما تثمر.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذور. **المكونات** يحتوي الأس البري الشائك على غليكوزيدات الصابونين، بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المكونات لها بنية شبيهة بالديوسجينين الموجود في الإنيام البري (*Dioscorea villosa*، ص 89). وهي مضادة للالتهاب وتؤدي إلى تقلص الأوعية الدموية، وبخاصة الأوردة.

التاريخ والتراث استخدم الأس البري الشائك كثيراً في القدم وقد نسب إليه الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول القدرة على زيادة تدفق البول والتزييف الحيضي. كما أنه اعتبر العشبة مفيدة في علاج حصى المثانة واليرقان والصداع. ويأتي اسم النبتة بالانكليزية من استخدامها كمكينة في الملاحم في أوروبا حتى القرن العشرين.

الأفعال والاستخدامات الطبية لا يستخدم الأس البري الشائك كثيراً اليوم، لكنه قد ينبعث ثانية بالنظر إلى مفعوله الإيجابي على أوردة الدوالي والبواسير. وتعتبر الأجزاء الهوائية والجذور مدرة للبول وطينة معتدلة في التراث الأوروبي.

تنبيه لا يؤخذ الأس البري الشائك عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم.

السذاب المخزني، الفَيَجْن النَّثْن *Ruta graveolens* (Rutaceae) Rue

الوصف نبتة معمّرة دائمة الخضرة قوية العطر لها أوراق لحية ثلاثية الفصوص وأزهار خضراء إلى صفراء خماسية البتلات وعلقيات بذور دائرية.

المنبت والزراعة ينمو السذاب المخزني في منطقة البحر المتوسط. وهو يفضل المواقع المكشوفة المشمسة. ويُزرع أيضاً في كثير من أنحاء العالم كنبته حدائق زينة أو نبتة طبية تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السذاب المخزني على نحو 0.5% من الزيت الطيار (بما في ذلك 30-90% من 2-الأنديكانون)، والفلافونيات (بما في ذلك الروثين) والفورانوكومارينات (بما في ذلك البرغابتن) ونحو 1.4% من قلوانيات الفوروكيتولين (بما في ذلك الفاغارين والأربورينين والسكيميائين وغيرها).

للهروبين مفعول داعم ومقو للبطانة الداخلية للأوعية الدموية وخافض لضغط الدم.

التاريخ والتراث استخدم السذاب المخزني في اليونان القديمة ومصر لتنبيه التزييف الحبيضي والحث على الإجهاض. ولتقوية البصر.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السذاب المخزني بشكل رئيسي للحض على بدء الحيض. فهو يذبّه عضلات الرحم ويحث على تدفق الدم الحيضي. وفي طب الأعشاب الأوروبي، يستخدم السذاب المخزني أيضاً لعلاج حالات متنوعة مثل

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم عرق الدم بشكل رئيسي في طب الأعشاب المعاصر كمقشع يحدّ على السعال وإخراج البلغم من السبيل التنفسي وتوصف النبتة لالتهاب القصبات المزمن، وللربو والشاهوق نظراً لتمتعها بفعول مضاد للتشنج أيضاً. ويمكن أن تؤخذ عرق الدم أيضاً كسائل غرغرة لالتهاب الحلق وكغسل أو مرهم لحالات الجلد الفطرية أو الفيروسية مثل سعفة القدم والتآليل. وعندما تسحق عرق الدم، يمكن تنشيقها لعلاج السلائل الأنفية. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي، ويجب ألا تتجاوز الجرعة. تحدّ عرق الدم على الفياء إلا عند تناولها بجرع صغيرة جداً، وهي سامة بجرع مفرطة. لا تؤخذ أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي أو الإصابة بالرُّق.

البَلَان المخزني

Sanguisorba officinalis syn.
Poterium officinalis (Rosaceae)
Greater Burnet

الوصف عشبة معمرة تعلو 60 سم. لها أوراق مركبة طويلة السويقات ذات 13 ورقة، وأزهار أرجوانية **المنبث والزراعة** البَلَان المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة في آسيا، يزدهر في المراعي الرطبة، وبخاصة في المناطق الجبلية. يُزرع كمحصول عشبي وكخضرة للسلطة، ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر. **المكونات** يحتوي البَلَان المخزني على حموض التنيك بما في ذلك حمض السانغويسوريك وثلاثي اللاكتون (حمض فينولي) وصمغ.

التاريخ والتراث لطالما استخدم البَلَان المخزني في أوروبا كعلف الحيوانات وكمكوّن في صناعة الجعة. وقد استخدم كاثام للجروح كما يوحي اسمه باللاتينية: *Sanguis* تعني «دم»، و *Sorbeo* تعني «أرقى». وفي الطب الصيني استخدمت العشبة لوقف النزف **الأفعال والاستخدامات الطبية** لا يزال البَلَان المخزني يستخدم لإبطاء تدفق الدم أو وقفه. وفي التراثين الصيني والأوروبي، يؤخذ داخلياً لعلاج دورات الحيض الشديدة والنزيف الرحمي، ويمكن استخدام مرهم أو دهون، خارجياً، للبواسير والحروق والجروح والإكزيمة. والبَلَان المخزني قابض مهم يستخدم لكثير من المشكلات المعدية المعوية، بما في ذلك الإسهال والزحار والتهاب القولون التقرّحي، لاسيّما إذا كان مصحوباً بنزف.

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن العشبة بأكملها تشفي الحروق بفعالية أكبر من حموض التنيك المستخلصة. وقد أظهر المرضى الذين يعانون من الإكزيمة تحسناً ملحوظاً عندما عولجوا بمرهم مصنوع من جذر البَلَان المخزني وهلام البنترول.

أوروبا والشرق الأوسط، ويُزرع اليوم في فرنسا وروسيا من أجل زيت العطري. وهو يفضل الظروف المشمسة والتربة الجافة، يُقطف في الصيف في سنته الثانية عادة.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والبذور والزيت العطري.

المكونات يحتوي البيلسان الأسود على 0.1% من الزيت الطيار (يتكوّن بشكل رئيسي من أسيتات اللينائل وأسيتات اللينالول) وثباتيات التربين وحموض التنيك.

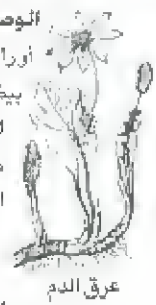
التاريخ والتراث اعتبر البيلسان الأسود نسخة أضعف من نسبه الوثيق الصلة القويّسة المخزنية (*S. officinalis* ص 130)، وعشبة هامة قائمة بنفسها. وكان من الشائع استخدام البذور في علاج مشكلات العين. وفي سنة 1652 أوصى العشاب نيكولاس كليببر بمغلي البذور لإخراج الشظايا والأشواك.

الأفعال والاستخدامات الطبية البيلسان الأسود نبتة عطرية مضادة للتشنج تستخدم اليوم بصورة رئيسية في علاج المشكلات الهضمية مثل الريح وعسر الهضم، كما أنه يعثر عشبة مقوية ومهدئة تساعد في تفريح ألم الدورة الشهرية والمشكلات السابقة للحيض. وبخلاف لمفعوله المبهّ للإستروجين، يكون أعظم فعالية عندما تتدنى مستويات هذا الهرمون، لذلك يمكن أن تكون النبتة دواء قيماً للشكاوى المصاحبة للإياس، وبخاصة مَبَات الحرارة. **تنبيهات** لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً. لا يؤخذ البيلسان الأسود أثناء الحمل.

عرق الدم. الدمويّة

Sanguinaria canadensis (Papaveraceae)
Blood Root

الوصف نبتة معمرة تعلو 15 سم. لها أوراق راحية وسوق ذات زهرة منفردة بيضاء جذابة تضم 8-12 بتلة. **المنبث والزراعة** عرق الدم موطنها شمالي شرق أمريكا الشمالية، وتتمو في الغابات الطليّة. تزرع كتينة حدائق، ويُقلع الجذمور في الصيف أو الخريف. **الجزء المستخدم** الجذمور.



عرق الدم

المكونات تحتوي عرق الدم على فلوأنيات الإيزوكينولين، لاسيّما السانغينارين (1%) وكثير غيرها، بما في ذلك البربرين. السانغينارين مقشع قويّ له أيضاً خصائص مطهرة ومضرة موضعيًا. **التاريخ والتراث** كانت عرق الدم دواء مألوفاً عند الأميركيين المحليين الذي استخدموها لعلاج الحمّيات والرشية وللحدّ على الفياء وكعنصر في العرّاقة. وقد استخدم عصير الجذمور الأحمر الزاهي حمرة للشفاه وأدرجت عرق الدم في دستور الأدوية الأميركي بين 1820 و 1926.



السَدَاب المخزني
يحدّ على الحيض بقوة.

إنهستيريا والنصرع والبوار والمغص والديدان والتسمم ومشكلات العين. والاستخدام الأخير له أساس قوي، وعندما يستخدم القيقع كغسل للعينين، يفرّج العيون المجودة والمنعية، ويحصّن البصر على ما يُطلّق. ويستخدم السَدَاب المخزني لعلاج كثير من الحالات الأخرى، بما في ذلك التصلّب المتعدّد وشلل بل Bell's palsy.

الأنواع ذات الصلة السَدَاب البرّي (*R. chalcipensis*)، وهو نوع ذو صلة موطنه منطقة البحر المتوسط أيضاً، يستخدم لعرد الديدان والحصّ على تدفق دم الحيض وتلطيف العينين المتقرّحتين. **تنبيهات** السَدَاب المخزني سامّ عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ البتة أثناء الحمل. النبتة الغضة تسبب التهاب الجلد في الخالب. لذا يجب لبس القفازات عند التعامل معها. وعندما يؤخذ السَدَاب المخزني داخلياً، قد يسبّب تفاعلاً جلدياً أرجياً مع ضوء الشمس.

البِيلَسَان الأسود، الخَمَان الكبير
Salvia sclarea (Labiatae)
Clary Sage

الوصف نبتة ثنائية الحول مرتبة الساق تعلو متراً واحداً. لها أوراق جعدة زُغية وبوارات من الأزهار الزرقاء الباهتة.

المنبث والزراعة البيلسان الأسود موطنه جنوبي

السَّكَبُ الأوروپي

Sanicula europaea (Umbelliferae)

Sanicle

الوصف نبتة معمّرة تعلو 40 سم، لها أوراق راحية لامعة طويلة السُوَيْقات، وعناقيد من الأزهار القرنفلية الفاتحة إلى البيضاء المخضرة.

المنبت والزراعة يوجد السَّكَبُ الأوروپي في معظم أنحاء أوروبا وغربي آسيا ووسطها، ويشيع في المناطق الحرجية، لاسيما في المواقع الظليلة الرطبة. ويجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي السَّكَبُ الأوروپي على ما يصل إلى 13% من الصابونينات والالونثون وزيت طيار وحمض الروزمارينيك ولثا وفيتامين C. يزيد الالونثون سرعة شفاء الأنسجة التالفة، وحمض الروزمارينيك مضاد للالتهاب.

التاريخ والتراث كتب القديس هيلدغارد Hildegard البينجني (1098-1179) أول وصف لا يزال موجوداً عن استخدام السَّكَبُ كعشبة لائمة للجروح في القرنين الخامس عشر والسادس عشر، أصبح السَّكَبُ الأوروپي عشبة طبية مشهورة. وكتب العشاب الإنكليزي نيكولاس كليبر في القرن السابع عشر عن قدرة السَّكَبُ الأوروپي «على لأم كل الجروح الغضّة بسرعة أو أي قرح أو نزيف داخلي»، وقارن فوائده بفوائد السمفوطن المخزنية (*Symphnum officinale*)، ص 136، والفُلاع (*Prunella vulgaris*)، ص 122.

الأفعال والاستخدامات الطبية السَّكَبُ الأوروپي نبتة قيمة نظراً لشهرته الوطيدة في لأم الجروح ومعالجة النزيف الداخلي، لكنه قلما يستخدم في طب الاعشاب المعاصر. يمكن أن يستخدم السَّكَبُ الأوروپي لعلاج النزيف داخل المعدة والأمعاء ولغظ الدم بالسعال والزعاف. ويمكن أن يستخدم أيضاً لعلاج الإسهال والزحار والمشكلات النزلية والقملبية والتهابات الحلق. ويعتقد تقليدياً أن هذه النبتة مزيّلة للسموم، وتستخدم داخلياً أيضاً لمشكلات الجلد. ويمكن وضع السَّكَبُ الأوروپي خارجياً على شكل لبخة أو مرهم للجروح والحروق والتشترت والواسير والجلد الملتهب.

الصَّنْدَلُ الأبيض

Santalum album (Santalaceae)

Sandalwood, Chandan

الوصف شجرة دائمة الخضرة شبه طفيلية تعلو 10 أمتار. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة إلى الأرجوانية وثمر صغير أسود تقريباً.

المنبت والزراعة الصَّنْدَلُ الأبيض موطنه شرقي الهند ويزرع في جنوبي شرق آسيا لجشبه وزيته العطري. وتقطع الاشجار على مدار السنة.

الأجزاء المستخدمة الخشب والزيت العطري.

المكونات يحتوي الصَّنْدَلُ الأبيض على 3-6% من

الزيت الطيار (الذي يتكوّن بشكل رئيسي من

التربينولين الأحاديين التصفيين ألفا

وبيتا السانتانول) وراتينج

وحموض التنيك.

التاريخ والتراث حظي

عطر الصندل الأبيض

بتقدير كبير في الصين

والهند منذ آلاف السنين.

وغالباً ما يُحرق الخشب بمثابة

بُخور ويلعب دوراً في الطقوس الهندوسية. يُستخدم

خشب القُلب في الغالب الأعم في العطور، لكنه يستخدم

أيضاً كدواء في الصين منذ نحو سنة 500.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

الصندل الأبيض وزيته العطري لخصائصهما المطهرة

في علاج الحالات البولية التناسلية مثل التهاب المثانة

والسَّيلان. في الطب الأيورفيدي، تستخدم عجينة

مصنوعة من الخشب لتلطيف الطفح والجلد المستحلق.

وفي الصين، يعتبر الصندل الأبيض مفيداً للآلام

الصدرى والبطني.

تنبيه لا يؤخذ زيت الصندل الأبيض العطري داخلياً.

الصابونية المخزنية

Saponaria officinalis (Caryophyllaceae)

Soapwort

الوصف نبتة معمّرة تعلو متراً واحداً. لها أوراق

رمحية وعناقيد من الأزهار الأنبوبية القرنفلية الرقيقة

خماسية البتلات.

المنبت والزراعة الصابونية المخزنية موطنها

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

الصابونية المخزنية

نبتة مقشّمة تستخدم

لتفريج التهاب القصبات

والسعال.

المناطق المعتدلة في أوروبا وآسيا وأميركا الشمالية. تزدهر في الأحراج المكشوفة وعلى جوانب الطرقات والأراضي البور. وتزرع على نطاق واسع كنبّة حدائق. تجمع عندما تزهّر في الصيف، ويُقلع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي كل أجزاء الصابونية المخزنية

على صابونينات (5%) وراتينج ومقدار صغير من

الزيت الطيار.

التاريخ والتراث استخدمت الصابونية المخزنية في

الغالب كبديل للصابون، وبخاصة في غسل الملابس

وربما كان الطبيب الإغريقي في القرن الميلادي الأول

دسقوريدس يقصد الصابونية المخزنية عندما وصف

نبتة تستخدم لغسل الصوف. وقد زعم أن جذور النبتة

مدرة للبول ومقشّحة، وأنها كانت تؤخذ لعلاج السعال

والربو و«آلام الكبد». وقد أوصى الطبيب الهولندي

بورهاف Boerhaave (1668-1738) بالصابونية

المخزنية من أجل اليرقان.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

الصابونية المخزنية داخلياً بشكل رئيسي كمقشّح.

ويعتقد أن منفعولها المهبّج داخل المعى ينيّه منعكس

السعال ويزيد إنتاج المخاط المانع داخل العمرات

التنفسية. ومن ثم تستخدم النبتة لالتهاب القصبات

والسعال وبعض حالات الربو. ويمكن استخدام

الصابونية المخزنية لمشكلات أخرى، بما في ذلك الآلام

الربو وآلم التهاب المفصل. ويفيد مغلي الجذر ونقيع

الأجزاء الهوائية بدرجة أقل كغسل ملطف للإنكزينة

وغير ذلك من الحالات الجلدية المستحكة.

تنبيهات الصابونية المخزنية سامّة محتحلة. لا تؤخذ

داخلياً إلا بإشراف اختصاصي.

السَّرْغُوسُ المغزلي

Sargassum fusiforme (Sargassaceae)

Hai Zao

الوصف عشبة بحرية سمراء (طحلب) ذات سعفات رفيعة طويلة.

المنبت والزراعة يوجد السَّرْغُوسُ المغزلي على

طول سواحل الصين واليابان حيث تشاهد في الغالب

كتل كبيرة منه طافية. يُجمع من البحر والتشاطيء على

مدار السنة.

الجزء المستخدم النبتة بأكملها.

المكونات يحتوي السَّرْغُوسُ المغزلي على حمض

طحلبي ومانيتول وبوتاسيوم ويود.

التاريخ والتراث أوصى وانغ تاو، وهو طبيب صيني

من القرن الثامن، بالسَّرْغُوسُ المغزلي من أجل الدراق

(تضخم الغدة الدرقية الناتج عن عوز اليود)، ويؤكد

السَّرْغُوسُ المغزلي بمثابة خضرة في المطبخ الصيني

والياباني.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم

السَّرْغُوسُ المغزلي بطريقة مشابهة لاستخدام نظيره



ندغ الجبال في الخليج، لكن له فوائد طبية ملحوظة أيضاً، فهو يقرّ الريح وينبّه الهضم فيساعد في تخفيف انتفاخ البطن والمغص. وهو مدقّ، يستخدم لعلاج الصدري والتهاب القصبات. زبته العطري مضاد قويّ للجراثيم ويمكن أن يؤخذ لعلاج داء المبيضات وغيره من الحالات الفطرية.

الأنواع ذات الصلة الندغ

البستاني (*S. horensis*) عشبة مماثلة ذات زيت عطري مماثل، ونسب البر (*Catamintha ascendens*).

ص 179) نسب لخر وثيق الصلة.

تنبيهات لا يؤخذ الزيت العطري داخلياً إلا بإشراف اختصاصي لا يؤخذ ندغ الجبال أثناء الحمل.

ندغ الجبال يساعد في تخفيف انتفاخ البطن وعسر الهضم والمغص.



القلب والإيزوفلافونات تولد الإستروجين.

التاريخ والتراث يشير اسم النبتة العلمي والشائع إلى فائدتها في الكس (*scopa* في اللاتينية تعني «مكتسبة»)، لا برد ذكر للقيمة الدوائية لورتم المكاس في الكتابات الكلاسيكية، لكنه يظهر في كتب الأعشاب الطبية في القرون الوسطى. وقد أوصى أطباء مبدئي الويلزيون في القرن الثاني عشر برتم المكاس لعلاج البول المكبوت، «باحث عن بذور رتم المكاس والحبها وامزجها مع مشروب واشربها. وافعل ذلك إلى أن تشفى». وقد اُسمي ملوك انكلترا البلانتاجينيين بهذا الاسم بسبب اتخاذهم عُصْبَةً من رتم المكاس (*planta genista* في اللاتينية) بمثابة رنك (شعار) لهم، وتخلّ رؤوس رتم المكاس وتستخدم كإشارة شبيهة بالكُزْب الشائك (*Capparis aspinosa* ص 180).

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم رتم المكاس بشكل رئيسي كعلاج لنفخ القلب السريع غير المنتظم، تعمل النبتة على الناقية الكهر بائية للقلب فتبطل نقل النبضات وتنظمها. ورتم المكاس مدر قوي للبول يندج إنتاج البول، ومن ثم يضام احتباس السوائل. ولأن رتم المكاس يؤدي إلى تقلص عضلات الرحم، استخدم للحؤول دون فقد الدم بعد الولادة.

تنبيهات لا يؤخذ رتم المكاس داخلياً إلا بإشراف اختصاصي. لا يؤخذ أثناء الحمل أو عند الإصابة بارتفاع ضغط الدم، وتخضع النبتة لقيود قانونية في بعض البلدان.

ندغ الجبال، زوباع البر *Satureja montana* (Labiatae) Winter Savory

الوصف عشبة عطرية شبه دائمة الخضرة تعلو 40 سم. لها أوراق رمحية وأزهار بيضاء إلى قرنفلية تنمو في عناقيد.

المنبت والزراعة ندغ الجبال موطنه جنوبي أوروبا، ويزدهر في المواقع المشمسة جيدة التصريف وتشيع زراعته كعشبة حدائق تجمع الرؤوس المزهرة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة والزيت العطري.

المكونات يحتوي ندغ الجبال على نحو 1.6% من الزيت الطيار الذي يتكوّن بشكل رئيسي من p- السامين واللينالول والثيمول.

التاريخ والتراث صنّف ندغ الجبال بمثابة عشبة «مدفئة ومجففة» من قبل الطببيين الكلاسيكيين دسقوريدس وجالينوس، وكان يُعتقد أن لها فوائد علاجية شبيهة بتلك الخاصة بالصنوبر الشائع (*Thymus vulgaris* ص 142).

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما يستخدم

الأوروبي الفوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus* ص 211)، ويعمل في الطب الصيني لمعالجة مشكلات الرقبة الناتجة عن تدنّي مستويات اليود في الجسم. وتساعد العشبة أيضاً في محاربة حالات الدرقية الأخرى التي ينشأ عنها تضخم الدرقية، مثل التهاب الدرقية هاشيموتو. ويوصف السرغوس المغزلي لعلاج حالات تضخم الغدة الدرقية في العنق نتيجة عدوى تدرنية (سلّة) والوذمة (احتباس السوائل).

الأبحاث تشير الأبحاث الصينية إلى أن السرغوس المغزلي منعولاً مضاداً للفطر ومفعولاً معتدلاً مضاداً للتشنج.

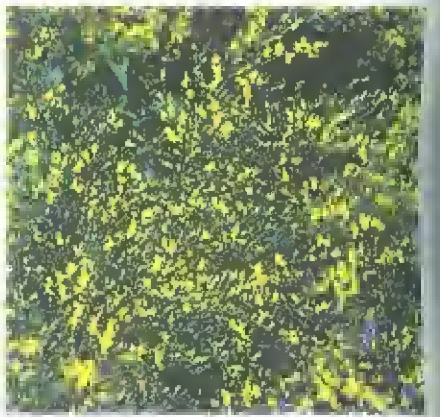
الأنواع ذات الصلة يستخدم السرغوس المشاحب (*S. pallidum*) في الطب الصيني بشكل متبادل مع السرغوس المغزلي.

تنبيه لا يؤخذ السرغوس المغزلي لمشكلات الدرقية إلا بإشراف اختصاصي.

رتم المكاس، لزان المكاس *Sarothamnus scoparius* syn. *Cytisus scoparius* (Leguminosae) Broom

الوصف جنبه معبلة عالية تعلو مترين، لها سوق مفلعة رقيقة وأوراق صغيرة ثلاثية الوريقات وأزهار صفراء زاهية في سنابل طرفية مورقة.

المنبت والزراعة رتم المكاس موطنه أوروبا، يشيع



رتم المكاس المأخوذ بإشراف اختصاصي يساعد في تنظيم خفقان القلب السريع.

وجوده في الأراضي البور والحواف وفي الأحياء المكشوفة. وقد وُحلت في كثير من المناطق المعتدلة، بما في ذلك الولايات المتحدة، تُحلف الرؤوس المزهرة من الربيع إلى الخريف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة.

المكونات تحتوي رتم المكاس على قلوانيات الكيتوليريدين (لا سيما السبارتين واللوبياتين) والنتيلامينات (بما في ذلك التيرامين) والإيزوفلافونات (مثل الجينيسيتين) والقلوانيات وزيت طيار وحمض الكافيك وحموض p- الكوماريك وحموض التيك وخصاب. السبارتين يخفّض سرعة

السوسورية الشائكة *Saussurea lappa* syn. *S. costus* (Compositae) Kuth

الوصف عشبة منتصبية معمّرة تعلو 3 أمتار لها أوراق قلبية الشكل ورؤوس أزهار زرقاء إلى سوداء.

المنبت والزراعة السوسورية الشائكة موطنها شبه القارة الهندية، وتشيع في جبال كشمير. يُجمع الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الجذر والزيت العطري.

المكونات تحتوي السوسورية الشائكة على زيت طيار (يتكوّن من التربينات والتربينات الأحادية النصفية والابلوتاكسين) واحد القلوانيات (السوسارين) وراتنج. السوسارين يثبط الجهاز العصبي اللاوئي.

التاريخ والتراث تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الهندي منذ 2500 سنة على الأقل. وقد صُدّرت إلى الصين والشرق الأوسط. وغالباً ما يستخدم الجذر العطري في صناعة العطور. وتحظى في الهند بتقدير كعشبة مقويّة للباه وقدرتها الشهيرة على الحؤول دون ابيضاض الشعر.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم السوسورية الشائكة في الطب الأيورفيدي والطب الأوزاني في الهند لخصائصها المقويّة والمثبّثة والمطهّرة. يؤخذ الجذر عادة ممزوجاً مع أعشاب أخرى لمشكلات الجهاز التنفسي، مثل التهاب القصبات والربو والسعال، ويؤخذ أيضاً لعلاج الكوليرا.

تنبيه لا يؤخذ الزيت العطري للسوسورية داخلياً.

جينج جي

Schizonepeta tenuifolia (Labiatae)

Jing Jie

الوصف نبتة معمرة تعلو 8 أمتار ذات سوق مربعة منتصبة وأوراق رمحية ودورات من الأزهار الصغيرة.

المنبت والزراعة الجينج جي موطنها الشرق الأقصى وتزرع على نطاق واسع في شرقي الصين وتجمع الأجزاء الهوائية للنبتة في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الجينج جي على زيت طيار مكون من الرئيسيان المنتون والليمونين.

الأنشطة والاستخدامات الطبية يقدر الجينج جي في التراث الصيني كعشبة عطرية ومدةقة، وتؤخذ لتلطيف الحالات الجلدية مثل الحبوب والحكة، ونحت الجينج جي أيضاً على التعرق وتستخدم لعلاج الحمى والنفاض، ودواء للحصبة، وغالباً ما يمزج مع النعنع الصعترى (*Memlia haplocalyx*، ص 232).

الأبحاث أكدت الدراسات الصينية قدرة الجينج جي على زيادة تدفق الدم في الأوعية التي تلي الجلد مباشرة.

السرخس المخزني، كفّ الثيسر

Scolopendrium vulgare (Polypodiaceae)

Hartstongue

الوصف سرخس دائم الخضرة تعلو 60 سم، له سعقات شبيهة باللسان وصفان تراسان عن الأبواغ في باطنها.

المنبت والزراعة يوجد السرخس المخزني في كثير من أنحاء أوروبا وشمال إفريقيا وشرقي آسيا وأميركا الشمالية، يفضل المواقع الظليلة في الأحراج وعلى ضفاف الأنهار والجدران، تجمع السعقات خلال الصيف.

الأجزاء المستخدمة السعقات.

المكونات يحتوي السرخس المخزني على حموض



يوجد السرخس المخزني في المواقع الجرجية الظليلة في نصف الكرة الشمالي.

التيك ولثا وفلافونيات (بما في ذلك الليكودلفيدين).

التاريخ والتراث يوصف السرخس المخزني كعلاج للإسهال منذ 2000 سنة على الأقل، وأكثر استخدامه في ويلز والمرتفعات الاسكتلندية كلبخة للجروح والسموط والحروق، ودهون للبواسير، وقد دخن شعب الإينو السعقات في اليابان.

الأنشطة والاستخدامات الطبية حظي السرخس المخزني بتقدير في الماضي لقدرته على شفاء الجروح، لكنه يستخدم اليوم بشكل رئيسي كقابض معتدل، ويستخدم أحياناً في علاج الإسهال والتهاب القولون المخاطي، وقد يكون مفيداً للكبد والطحال، ويبدو أن السرخس المخزني خصائص متشعبة، كما أنه مدر معتدل للبول.

الخنازيرية العفءاء، عشبة البواصير العفءاء

Scrophularia nodosa (Scrophulariaceae)

Figwort

الوصف عشبة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً، لها ساق مربعة وأوراق بيضوية وأزهار دائرية بيضاء صغيرة في عنقايد وغلييات يذو خضراء.

المنبت والزراعة الخنازيرية العفءاء موطنها أوروبا ووسط آسيا وأميركا الشمالية، وتزدهر في الأماكن الرطبة وفي الأحراج المكشوفة وعلى ضفاف الأنهار وعلى طول الخنادق، تجمع العشبة في الصيف أثناء الإزهار.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات تحتوي الخنازيرية العفءاء على الإيروبويديدات (بما في ذلك الأوكويبين والهارباغوسيد وأستيل الهارباغيد) وفلافونيات وغليكوزيدات قلبيّة فعالة وحموض فينولية، ويُعتقد أن الهارباغيد والهارباغوسيد مسؤولان عن مفعوله المضاد للتهاب المفصل.

التاريخ والتراث يشير اسم نوع هذه النبتة،

Scrophularia، إلى استخدامها القديم كعلاج

للخنازيري. وفي هذه الحالة تصاب العقدة اللغافية للعنق بعدوى التدرن (السل) فتتورم لتشكل كتلاً بارزة تحت الجلد، وتشبه جذور الخنازيرية العفءاء هذه الغدة المتورمة، لذا، وفقاً لمذهب التوافق (الذي يرد شكل النبتة إلى الطل التي تعالجها) اعتبرت النبتة دواءً ملائماً لعلاج الخنازيري. وفي القرنين السادس عشر والسابع عشر، حظيت الخنازيرية العفءاء بتقدير كأفضل نبتة طبية تساعد في تقوية كل أنواع التورمات والأورام.

الأنشطة والاستخدامات الطبية الخنازيرية العفءاء عشبة تدعم إزالة السموم من الجسم ويمكن أن تستخدم كعلاج لكل أنواع الحالات الجلدية، وعندما تؤخذ داخلياً كتقنع أو توضع خارجياً، تفيد في علاج الأمراض الجلدية المزمنة مثل الإكزيمة والصداف، وعندما توضع خارجياً، تساعد أيضاً في تسريع شفاء الجروح والحروق والبواسير والقروح، ولا يزال الاستخدام الماثور للخنازيرية العفءاء كعلاج للتورمات

والأورام مستمراً حتى اليوم في أوروبا، والعشبة مدرة معتدلة للبول أيضاً، ويشتهر أنها فعالة عندما تستخدم لطره الذيدان.

الأنواع ذات الصلة خنازيرية المناقع ١5

(*amputica*) وهي نبتة أخرى موطنها أوروبا، لها خصائص مشابهة، وكذا الخنازيرية الأميركية (*marylandica*)، تستخدم الخنازيرية الصينية (*ningapoensis*) في الصين لعلاج العدوي وإزالة السمّة.

فمنبه لا تؤخذ الخنازيرية العفءاء عند الإصابة بحالة قلبيّة.

الشمعية كبيرة الزهر، السبوس كبير الزهر

Selenicereus grandiflorus (Cactaceae)

Night-Blooming Cereus

الوصف صبار معمر متسلق متعدد الفروع ذو سوق أسطوانية منتصبة وجذور هوائية، ينتج براعم أزهار كبيرة تتحول إلى أزهار بيضاء تتفتح ليلاً ويبلغ قطرها 20 سم، وثمر بيضوي أحمر.

المنبت والزراعة الشمعية كبيرة الزهر موطنها المكسيك وأميركا الوسطى، ونادراً ما توجد في البرية



للشمعية كبيرة الزهر أزهار رائعة تتفتح عند الغسق وتغلق عند الفجر.

الآن، تزرع كنبّة للزينة ونبّة طبية، تجمع الأزهار والسوق الفتية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والسوق الفتية.

المكونات تحتوي الشمعية كبيرة الزهر على

غلوانيات (بما في ذلك الكاكتين) وفلافونيات

(إيزورهمانتين) وخضاب، يعتبر مفعول الكاكتين

الحقوي للقلب مماثلاً لمفعول الغليكوزيدات القلبية

(انظر القمعية، نوع الديجيتال *Digitalis*، ص 199).

الأنشطة والاستخدامات الطبية قلما تستخدم

الشمعية كبيرة الزهر في الوقت الحالي نظراً لندرتها،

لكنها دواء قديم للقلب، تنبه مفعول القلب بزيادة قوّة

الانقباضات فيما تبطى سرعة القلب، توصف كعلاج

لحالات متنوعة، بما في ذلك الذبحة وانخفاض ضغط



زهرة الشيخ اليعقوبية
يمكن استخدامها خارجياً
لتخفيف ألم المفاصل.

الماتور مضغ الأوراق جيداً لتفريغ ألم الأسنان، واستنشاق العصار جيد لوقف النزيف. ولا يزال خلود السطح يستخدم خارجياً، لكن لا ينصح بالاستخدام الداخلي لأنه يحض على القيء إذا أخذ بجرعات كبيرة. تنبيهه لا يؤخذ خلود السطح داخلياً.

زهرة الشيخ الذهبية *Senecio aureus* (Compositae) Life Root, Squaw Weed

الوصف نبتة معمرة منتصبة تعلو متراً واحداً. لها أوراق رمحية وعناقيد من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المهني والزراعة زهرة الشيخ الذهبية موطنها شرقي أمريكا الشمالية، وتوجد في المستنقعات وفي الأراضي الرطبة وضفاف الأنهار. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي زهرة الشيخ الذهبية على زيت طيار وقلوانيات البيروليزدين (بما في ذلك السينيسين والسينيسيونين والأونوسينين) وحموض التنيك وراتينج. قلوانيات البيروليزدين المعزولة سامة قوية للكبد.

التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتاوبا الأمريكي الشمالي زهرة الشيخ الذهبية لعلاج المشكلات النسائية بعمامة، وتفريغ آلام المخاض بخاصة.

الأفعال والاستخدامات الطبية استخدمت زهرة الشيخ الذهبية حتى وقت قريب في طب الأعشاب الأنكلو-أميريكي كما في الأرملة الباكورة وسيلة للحد على الحوض وتفريغ شكاوى الإياس. ولا يوصى اليوم باستخدام النبتة إلا خارجياً، كنظول لفرط التصريف المهبل.

الأنواع ذات الصلة انظر زهرة الشيخ اليعقوبية (*S. jacobaea*، المدخل التالي).

تنبيهات لا تؤخذ زهرة الشيخ الذهبية داخلياً ونخضع النبتة لقيد قانونية في بعض البلدان.

زهرة الشيخ اليعقوبية *Senecio jacobaea* (Compositae) Ragwort

الوصف نبتة معمرة أو شائبة حول تعلو نحو متر لها أوراق مركبة مفصصة وعناقيد كثيفة من الأزهار الصفراء من نوع زهرة الربيع.

المهني والزراعة زهرة الشيخ اليعقوبية موطنها كثير من أنحاء آسيا وأوروبا وشمال إفريقيا، وقد وجدت في أمريكا الشمالية وأستراليا. تزدهر في المراعي والأراضي العشبية المكشوفة. تعتبر عشبة ضارة في كثير من أنحاء العالم. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الدم، وغالباً ما تعطى كمقو أثناء النعافي من نوبة قلبية. وفي منطقة الكاريبي، يستخدم عصير النبتة بأكملها لطرد الديدان، وتستخدم الأزهار في علاج الرثية (الروماتيزم).

تنبيهات لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. الجرعة المفرطة قد تسبب إزعاجاً للمعدة وهلاسا.

خلود السطح *Sempervivum tectorum* (Crassulaceae) Houseleek

الوصف نبتة معمرة عصارية تعلو 10 سم. لها وردبات دائرية من الأوراق وسوق مزهرة تحمل عناقيد من الأزهار الجرسية الخضراء.

المهني والزراعة خلود السطح موطنه وسط أوروبا وشرقها وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وهو يفضل التربة الرملية الجافة، يزرع على نطاق واسع كنبته الحدائق. تحلف الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق وعصير الأوراق. **المكونات** يحتوي خلود السطح على حموض التنيك ولذا وحمض الماليك وحمض الفورميك.

التاريخ والتراث طلب الملك الفرنسي شارلمان (742-814) من رعاياه زراعة خلود السطح على سطوح منازلهم. لأن النبتة تبعد الصواعق والنار على ما يزعم. ويشير اسم جنس خلود السطح، *Sempervivum* (الخالد)، إلى مناعة النبتة.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم أوراق خلود السطح وعصيره لمفعولها المبرد والقياض، حيث توضع خارجياً لتلطيف كثير من الحالات الجلدية، بما في ذلك الحروق والجروح والحبوب والمسامير. وعلى غرار كثير من الأنواع الأخرى القابضة والمطقة، يشد خلود السطح الجلد ويلطفه في الوقت نفسه. ومن



أوراق خلود السطح العصارية تحتوي على حموض التنيك ولذا، وكلاهما يلطف الجلد.

السَّمْسَمُ

Sesamum indicum (Pedaliaceae)

Sesame

الوصف نبتة حولية منتصبية تعلو مترين. لها أوراق رمحية إلى بيضوية، وأزهار بيضاء أو قرنفلية أو بنفسجية فاتحة، وعلقيات بذور مستطيلة تحمل كثيراً من الحبوب الصغيرة الرمادية.

المنبت والزراعة السمسّم موطنه إفريقيا ويزرع في المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. يُقَلَع الجذر في الصيف وتجمع البذور بعد أن يتحول لون العليقيات إلى بني مائل إلى الأسود.

الأجزاء المستخدمة البذور وزيت البذر والجذر. **المكونات** البذور ذات قيمة غذائية عالية وتحتوي على 55% من الزيت الذي يتكوّن بشكل رئيسي من دهون غير مشبعة (نحو 43% من حمضي الأوليك واللينولينيك) و 26% من البروتين وفيتامينات B3 و E وحمض الفوليك ومعادن (الاسم الكلسيوم).

التاريخ والتراث السمسّم من النباتات التي وجدت في قبر ثوت عنخ آمون (1370-1352 ق م). ففي مصر القديمة، كانت البذور تؤكل وتُصَرَص للحصول على الزيت الذي يُحرق في المصابيح ويستخدم لصنع المراهم. كما كان السمسّم يؤكل في الهند والصين منذ آلاف السنين.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم السمسّم بشكل رئيسي كغذاء ومُحِلّ تنكيه في الصين، لكنه يؤخذ أيضاً لتصحيح «حالات العوز»، وبخاصة تلك التي تؤثر على الكبد والكليتين. وتوصف البذور لمشكلات مثل الدوام والطنين وتغيّش الرؤية (عندما تكون ناتجة عن فقر الدم). ونظراً لتأثيرها المزلّج داخل السبيل البرلي، تعتبر البذور أيضاً علاجاً للإمساك «الجاف». وللبذور قدرة ملحوظة على تنبيه درّ حليب الثدي. ويفيد زيت السمسّم (السيرج) الجلد ويستخدم قاعدة لمستحضرات التجميل. ويستخدم مغلي الجذر في مختلف الماثورات لعلاج السعال والربو. **الأبحاث** في تجارب أجريت على حيوانات مخبرية، تبين أن زيت السمسّم يخفض مستويات سكر الدم ويرفع مستويات الكريوهيدرات المخزونة (الجليكوجن).

العشبية الروميّة. الفُشْأَغ

Smilax spp. (Liliaceae)

Sarsaparilla

الوصف عسقلنة خشبية معمّرة تعلو 5 أمتار. لها أوراق بيضية عريضة وحواليق وأزهار صغيرة مخضرة.

المنبت والزراعة توجد أنواع الفُشْأَغ في الغابات المطيرة المدارية وفي المناطق المعتدلة في آسيا وأستراليا. يُقَلَع الجذر على مدار السنة.

268 **الجزء المستخدم** الجذر.

المكونات يحتوي الفُشْأَغ على 1-3% من صابونينات ستيرويدية وستيرونات نباتية (بما في ذلك بيتا و e - سيتوستيرول) ونحو 50% من النشاء وراتينج وحمض السارساينك ومعادن.

التاريخ والتراث جلب الفُشْأَغ من العالم الجديد إلى إسبانيا سنة 1563. وقد احتفي به كدواء للسفلس يقال إنه استخدم في منطقة الكاريبي ولقي بعض النجاح. غير أن المزاعم كان مبالغاً فيها وسرعان ما ذوت شهرته. واستخدمت العشبية في المكسيك لعلاج كثير من المشكلات الجلدية. وكان جذر الفُشْأَغ المنكه الأصل لجعة الجذور قبل استبدال مواد صناعية به. **الأفعال والاستخدامات الطبية** الفُشْأَغ مضاد للالتهاب ومنظّف، ويمكن أن يفرّج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والصداف والحكة العامة، ويساعد في علاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المفصل الرثي والنقرس. وللفُشْأَغ مفعول مؤلّد للبروجسترون أيضاً ما يجعله مفيداً للمشاكل السابقة للحيض، والحالات الإيائية مثل الضعف والاكتئاب. ولا يزال الجذر يستخدم في المكسيك لخصائصه الباقية والمقوية المرعومة. وتأخذ شعوب الأمازون الفُشْأَغ لتسعين النشاط وعلاج مشكلات الإيائس.

الأبحاث تشير الأختبارات الصينية إلى أن الفُشْأَغ ذو قدرة مضادة لداء البريميات، وهو مرض نادر ينتقل إلى البشر عن طريق الجربان. كما اختبر الجذر ممزوجاً مع خمس أعشاب أخرى كعلاج للسفلس. وأفيد عن أن 90% من الحالات الحادة شفيت فيما بعد.

المَغْد الحلو المَرّ

Solanum dulcamara (Solanaceae)

Bittersweet

الوصف متسلقة خشبية ذات ساق نحيلة تعلو 4 أمتار. لها أوراق عميقة التقصص وأزهار أرجوانية غامقة ذات مآبر صفراء وعنبات بيضوية قرمزية.

المنبت والزراعة المغد الحلو المرّ موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وشمال آسيا. وقد وُطِن في أمريكا الشمالية. وهو نبتة شائعة على جوانب الطرقات وتزدهر في الأراضي البور. تجمع الأفناد في الربيع أو الخريف ولحاء الجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأفناد ولحاء الجذر. **المكونات** يحتوي المغد الحلو المرّ على قلوأنيات ستيرويدية (بما في ذلك السولاسودين والسولولكاماريدين). وصابونينات ستيرويدية ونحو 10% من حموض التنيك.

التاريخ والتراث في سنة 1735، أوجز العشّاب الإيرلندي كيوغ K'Eogh استخدامات المغد الحلو المرّ لها طبعة حارة وجافة. المغلي في الخمر... يفتح انسدادات الكبد والطحال، لذا فهو جيد لليرقان. كما أنه يشفي الجروح الداخلية والكدمات والتشققات، لأنه يذيب الدم المتجمّد ويؤدي إلى تصريفه عن طريق

البول. وقد اعتبر عالم النبات السويدي كارلوس لينايوس (1707-1778) أن المغد الحلو المرّ دواء في اضطرابات الحصى والالتهاب. **الأفعال والاستخدامات الطبية** المغد الحلو المرّ خصائص منبهة ومقشّعة ومدرّة للبول ومزيل للسموم ومضادة للرثية. ويبدو أنه أكثر فعالية عندما يؤخذ داخلياً لعلاج المشكلات الجلدية مثل الإكزيمة والحكة والصداف والثآليل. وعندما يوضع مغلي الأفناد كغسول يساعد في تخليل حدة هذه الحالات. ويمكن أن يؤخذ المغد الحلو المرّ أيضاً لتفريج الربو والتهاب



المغد الحلو المرّ يسند لعلاج المشكلات الحادة والتهاب القصبات.

القصبات المزمن والحالات الرثية بما في ذلك الربو. **تنبيه** المغد الحلو المرّ سام عند الإفراط في تناوله. لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

الباذنجان المعروف. الأُتْب

Solanum melongena (Solanaceae)

Aubergine

الوصف نبتة عشبية معمّرة متقصبة تعلو 70 سم عا أوراق صوفية قليلاً وأزهار بنفسجية وشمر أرجواني كبير.

المنبت والزراعة الباذنجان موطنه الهند وجنوبي شرق آسيا. ويزرع اليوم في كثير من المناطق المدارية، كما يزرع في الدفيئات في المناخات الباردة. يُقَمَد المرّ الناضج في الصيف أو الخريف.

الأجزاء المستخدمة الثمر وعصير الثمر والأوراق.

المكونات يحتوي الباذنجان على بروتينات وكربوهيدرات وفيتامينات A و B1 و B2 و C.

التاريخ والتراث يزرع الباذنجان كغذاء في جنوب

وثالثيات تربين وجليكونيدات فينولية وأستيبيات وسينامات وفلافونيات وحموض تنيك وهيدروكسي بتزويت وإينولين. الصابونينات مضادة للفطر.

التاريخ والتراث كتب العشاب جون جيرارد سنة 1597 أن «عصا الذهب تتفوق على الأعشاب الأخرى كافة في إرقاء الجروح».

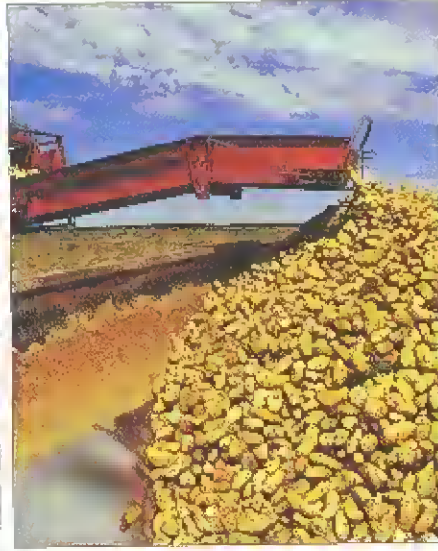
الأفعال والاستخدامات الطبية عصا الذهب دواء قيم لاضطرابات السبيل البولي باعتبارها مضادة المؤكسد ومدرّة للبول وقابضة. وتستخدم للحل الخطيرة مثل التهاب الكلى والمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة. وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصي الكلى والمثانة. وتعمل صابونينات عصا الذهب ضد فطر المبيضات *Candida* بشكل خاص، وهو مسبب السلاق *thrush* المهبلي والقموي. ويمكن أيضاً أخذ العشبة لالتهابات الحلق والتهال الأنفية المزمنة والإسهال. ونظراً لمفعول عصا الذهب المعتدل، يمكن استخدامها لالتهاب المعدة والأمعاء عند الأطفال. ويمكن استخدامها خارجياً كمسول للفم أو لدخول من أجل السلاق.

الأنواع ذات الصلة لعصا الذهب الكندية (*S. canadensis*) خصائص مماثلة.

الاستخدامات الذاتية التهاب الأنف الأرجي مع الفزلة، ص 300؛ العدوي البولية، ص 314.



عصا الذهب دواء قيم لالتهاب الإحليل والتهاب الكلى والتهاب المثانة، وغيرها من عل السبيل البولي.



البطاطا قد تكون مفيدة في تفريج الاعراض المؤلمة للقرحة المعوية

الحِصْل الأصفر

Solanum xanthocarpum (Solanaceae)
Kantakari

الوصف نبتة معمرة شائكة متعددة الفروع تعلو حترأ واحداً، لها أوراق بيضوية وأزهار قرنفلية وشمر أصفر. **المنبت والزراعة** الحِصْل الأصفر موطنه آسيا المدارية، وهو يفضل الأراضي البور. تجمع الأوراق والجذور عند الحاجة، وتُجمع البذور عند نضجها. **الأجزاء المستخدمة** الأوراق والبذور والجذر. **المكونات** يحتوي الحِصْل الأصفر على قلوئيات ستيررويدية (بما في ذلك السولانوكارين).

الأفعال والاستخدامات الطبية في الطب الايورفيدي المأثور، تؤخذ أوراق الحِصْل الأصفر لعلاج الربيع والإمساك ويصنع منها سائل غرغرة لاضطرابات الحلق واللثة. ويمكن أخذ البذور المقشعة والمضادة للتهال لتفريج الربو وتصفية التهال القصبي. ويستخدم الجذر لعلاج لدغات الافاعي والعقارب. **تنبيه** لا يستخدم الحِصْل الأصفر إلا بإشراف اختصاصي.

عصا الذهب

Solidago virgaurea (Compositae)
Goldenrod

الوصف نبتة معمرة تعلو 70 سم. لها أوراق مسننة وسنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الذهبية. **المنبت والزراعة** عصا الذهب موطنها أوروبا وآسيا ووطنت في اميركا الشمالية، وهي تفضل الأماكن المكشوفة والأراضي البور ومنحدرات التلال. تُجمع في الصيف أثناء الإزهار. **الأجزاء المستخدمة** الأجزاء الهوائية. **المكونات** تحتوي عصا الذهب على صابونينات

وشرفي آسيا منذ الأزمنة القديمة.

الأفعال والاستخدامات الطبية ثمر الباذنجان يخفف مستويات الكوليسترول في الدم وهو ملائم كجزء من نظام غذائي للمساعدة في تنظيم ضغط الدم. ويمكن وضع الثمرة غضة كلبخة للبواسير، لكن شاع استخدامه على شكل زيت أو مرهم. والثمر وعصيره مدرّان فعالان للبول. ويمكن أن يُصنع من أوراق الباذنجان لبخة ملطفة ومطرية لعلاج الحروق والحراجات. وقبولة الشفة وحالات مماثلة. **تنبيه** أوراق الباذنجان سامة ويجب ألا تستخدم إلا خارجياً.

البطاطا

Solanum tuberosum (Solanaceae)
Potato

الوصف نبتة معمرة تعلو متراً واحداً، لها سوق متفرعة ذات أوراق مركبة وأزهار بيضاء أو قرنفلية وعساقيل منتفخة (البطاطا).

المنبت والزراعة البطاطا موطنها التشيلي والبيرو. وتزرع اليوم بضروريها المتعددة في كل أنحاء العالم. يُشج المسقول عادة من التفريغ حتى أوائل الربيع. الجزء المستخدم المسقول.

المكونات تحتوي البطاطا على النشاء ومقادير كبيرة من الفيتامينات A و B1 و B2 و C و K ومعادن (بخاصة البوتاسيوم) ومقادير صغيرة جداً من قلوئيات الأروبيين. ومن خصائص هذه القلوئيات خفض الإفرازات الهضمية، بما في ذلك الحموض المنتجة في المعدة.

التاريخ والتراث زُرعت كثير من أنواع البطاطا من قبل شعوب الكشوا Quechua والإيمارا Aymara في وسط الأنديز. وفي أوائل القرن السادس عشر، أدخلت البطاطا إلى أوروبا على أيدي الرحالة الأسبان العائدين من العالم الجديد. ولم تصبح البطاطا مكوناً رئيسياً في النظام الغذائي الأوروبي إلا في القرن الثامن عشر. ورغم عدم ثبوت الفائدة الطبية لماء طهي البطاطا، إلا أنها مشهورة بتنظيف الفضة.

الأفعال والاستخدامات الطبية عندما يؤخذ عصير البطاطا باعتدال، يمكن أن يكون مفيداً في علاج لثروب الهضمية وتفريج الألم والحموضة. ويمكن استخدام العصير أو اللب المصهروس خارجياً لتنظيف ألم المفاصل والصداع وألم الظهر والطفح الجلدي والبواسير. ويستخدم قشر البطاطا في الهند لعلاج تهال المث وشفاء الحروق.

الأنواع ذات الصلة تستخدم جذور البطاطا البرازيلية (*S. tuberosum*) كمدر للبول ودواء داعم متعدد. **تنبيهات** كل أجزاء النبتة سامة باستثناء المسقول. والدرع المفرطة من عصير البطاطا سامة. لا تشرب عصير أكثر من حبة بطاطا كبيرة في اليوم.

عُيْرَاءُ الحَابِلِينَ، شَجَرَةُ السَّمْنِ

Sorbus aucuparia (Rosaceae)

Rowan

الوصف شجرة معبلة تعلو 12 متراً. لها لحاء ضارب

إلى الحمرة وأوراق مرّجة وعناقيد من الأزهار

الصغيرة البيضاء وعناقيد من

الثمر (عنبات) المستدير البرتقالي

إلى أحمر.

المنبت والزراعة تنمو شجرة

السمن في نصف الكرة الشمالي

حيث توجد في الأجرار، وتزرع اليوم

كشجرة للزينة.

الجزء المستخدم الثمر.**المكونات** يحتوي الثمر على حموض التنيك

والسوربيتول وحمضي المالك والسوريك وسكريات

وفيتامين C، وتحتوي البذور على غليكوزيدات.

سيانوجينية التي تنتج حمض البروسيك شديد السمية

عند تلامسها مع الماء.

التاريخ والتراث كان يعتقد في المرتفعات

الاسكتلندية أن شجرة السمن ثرياق للسحر يعول عليه.

وكان سكان تلك المناطق يزرعونها قرب منازلهم، وكان

رعاة البقر يعتقدون أن استخدام قضيب من شجرة

السمن لسوق الناشية يمكن أن يحميها من التأثيرات

الشريرة. ويستخدم الثمر منذ مدة طويلة لصنع

الأطعمة المحفوظة.

الأفعال والاستخدامات الطبية غالباً ما تؤخذ

شجرة السمن كمربي أو نقيع لعلاج الإسهال

والبواسير، ويمكن أيضاً استخدام النقيع سائل غرغرة

لالتهابات الحلق وكغسل لعلاج البواسير وفرط

التصريف المهبلي.

تنبيه تزال البذور السامة قبل استخدام الثمر كدواء أو

غذاء.

سبجيل مريّاند

Spigelia marilandica (Loganiaceae)

Pink Root

الوصف نبتة معمرة ذات أوراق بيضوية إلى رمحية

وسنابل من الأزهار القرنفلية المحمرة الزاهية وعلقيات

بذور مزدوجة.

المنبت والزراعة سبجيل مريّاند موطنه المناطق

الجنوبية من الولايات المتحدة. يزدهر في التربة الجافة

الغنية في البراح وعلى طول حدود الأجرار. يُقْلَع الجذر

في الخريف

الجزء المستخدم الجذر.**المكونات** يحتوي سبجيل مريّاند على قلوانيات

(لاسيما السبجيلين) وزيت طيار وحمض من حموض

التنيك ورائنج. السبجيلين مقيّين ومهيج للمعدة.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون

سبجيل مريّاند على نطاق واسع كمسببة طاردة

للديدان. وكانت شعوب الشيروكي والكريك تجمعها

للاتجار بها مع المستوطنين البيض. ومنذ أواخر القرن

الثامن عشر، أصبح سبجيل مريّاند من الأعشاب

الرئيسية المستخدمة في أمريكا الشمالية وأوروبا لطرد

الديدان.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم

سبجيل مريّاند اليوم لطرد الديدان فقط، وبخاصة

الديدان الشريطية والمكورة. وتوصف مع أعشاب

أخرى مثل السنّا المكّي (*Cassia senna*، ص 72)والشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210) لضمان

إزالة الديدان. والجذر نفسه الذي يمكن أن يكون ساماً

إذا امتصته الأمعاء.

الأنواع ذات الصلة ثمة أنواع متعددة من السبجيلطاردة للديدان مثل السبجيل البرازيلي (*S.**flamingonia*) والسبجيل الطبي (*S. anthelmia*).

وموطنه البحر الكاريبي وفنزويلا وكولومبيا. ويحتوي

السبجيل الطبي أيضاً على قلوانيات الإيزوكيتولين

ويستخدم في علاج مرض القلب.

تنبيه لا يستخدم سبجيل مريّاند إلا بإشراف

اختصاصي.

البطونيقا الطبية

Stachys officinalis syn. *S. betonica*

(Labiatae)

Betony

الوصف عشبة معمرة تشكل حصيرة وتعلو 60 سم.

لها أوراق إهليلجية مستتة وسنابل من الأزهار القرنفلية

أو البيضاء.

المنبت والزراعة تنمو البطونيقا الطبية في معظم

أنحاء أوروبا. وتوجد في آسيا وصربا إلى القوقاز.

تفضل المراعي وأراضي الخناج والثلال. تجمع الأجزاء



البطونيقا الطبية دواء قديم للصداع. وربما اشتق اسمها من الكلمة بمعنى «الرأس المعافى».

الهوائية عندما تزهّر النبتة في أوائل الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية**المكونات** تحتوي البطونيقا الطبية على قلوانيات

(بما في ذلك الستاركيدرين والبطونيسين) فضلاً عن

الببتاين وحموض التنيك.

التاريخ والتراث اعتبرت البطونيقا الطبية دواء شاملاً

منذ الألفية الكلاسيكية. وقد زعم أطولنيرس موسى.

طبيب الإمبراطور أغسطس (63 ق م - 4 م) أن

البطونيقا تشفي 47 مرضاً، ولطالما حظيت العشب

بتقدير كدواء للصداع.

الأفعال والاستخدامات الطبية لم تعد البطونيقا

الطبية تعتبر دواء شاملاً، لكنها مع ذلك ذات قيمة

حقيقية كعلاج للصداع وألم الوجه. كما أن النبتة مركّنة

معتدلة تفرّج الكرب العصبي والتوتر. ويعتقد في طب

الأعشاب البريطاني أن البطونيقا الطبية تحسّن الوظيفة

العصبية وتضادّ فرط النشاط. وتؤخذ لعلاج

الأعصاب التالفة، وشكاوى ما قبل الحيض وضعف

الذاكرة والتوتر. ولنبتة خصائص قابضة، وعندما

تمزج مع أعشاب أخرى مثل السمفولن المخزني

(*Symphylum officinale*، ص 136) وأزهار الزيزفون(*Tilia spp.*، ص 275)، تكون فعّالة ضد الصداع الجببي

والاحتقان. ويمكن أخذ البطونيقا بمفردها أو مع الأعشاب

ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54)

للمساعدة في وقف نزيف الأنف. والبطونيقا مرّة

معتدلة أيضاً. وهي تنبّه الجهاز الهضمي والكبد وذات

منعول مقو للجسم.

تنبيه لا تؤخذ البطونيقا الطبية أثناء الحمل.

حشيشة القَرَّاز

Stellaria media (Caryophyllaceae)

Chickweed

الوصف عشبة معمرة ممتدة تعلو نحو 15 سم. لها

سوق شعراء وأوراق بيضوية وأزهار نجمية بيضاء.

المنبت والزراعة حشيشة القَرَّاز موطنها أوروبا

وآسيا، وتوجد اليوم في معظم مناطق العالم. تنمي

بسهولة في الأراضي البور وتعتبر عشبة ضارة عامة.

تحصد النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.**المكونات** تحتوي حشيشة القَرَّاز على صابونينات

ثلاثية التربينويد وكومارينات وفلافونيات وحموض

كربوكسيلية وفيتامين C، ويمكن أن تكون

الصابونينات مسؤولة عن قدرة العشبة في المساعدة

على خفض الحكة.

التاريخ والتراث وصف دسقوريدس، وهو طبيب

إغريقي كتب في القرن الميلادي الأول، تطبيقات

حشيشة القَرَّاز كما يلي: «قد تكون مفيدة عندما تؤخذ

مع دقيق الذرة من أجل التهاب العينين. ويمكن أيضاً

إدخال العصير إلى الأذن من أجل ألم الأذن». وحشيشة

القَرَّاز خضرة لذينة ومغذية، إلى جانب استخداماتها

الطبية

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم

حشيشة القَرَّاز بشكل رئيسي في علاج الحلد المتوجع.

حيث توضع كمصير أو لبخة أو مرهم أو دهن. وفي

بعض الحالات، قد تستخدم حشيشة القَرَّاز لتلطيف

الحكة الشديدة حينما تفشل كل الأدوية الأخرى. وغالباً

الصنيت والزراعة جوز القيء موطنه جنوبي شرق آسيا. ينمو في البرية ويزرع على نطاق تجاري تجمع البذور عندما ينضج.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي جوز القيء على 3% من قلوانيات الإندول (لا سيما الستريكنين وكثير غيره) واللوغانين وحمض الكلورجينيك وزيت ثابت الستريكنين سم قاتل يحدث تشنجات شديداً للعضلات.

التاريخ والتراث جلبت بذور جوز القيء إلى أوروبا لأول مرة في القرن الخامس عشر، ربما كسم لطراد والغوارص، وفي سنة 1640، استخدمت البذور كسم لأول مرة في الطب الأوروبي.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم ندرة استخدام جوز القيء داخلياً بسبب سميته، فإنه يمكن أن يكون منجّياً فعّالاً للجهاز العصبي. لا سيما عند الشيوخ. وتستخدم البذور في طب الأعشاب الصيني خارجياً لتفريغ الألم وعلاج الأورام المختلفة وتفريغ الشلل، بما في ذلك شلل الوجه. وجوز القيء دواء مثلي شائع يوصف للمشكلات الهضمية بشكل رئيسي والحساسية للبرد والهيوجية والسوداوية.

الأبحاث في تجربة سريرية صينية، وضعت عينة مصنوعة من جوز القيء على 15000 مريض بشلل الوجه. وثبتت فعالية العلاج في أكثر من 80% من الحالات.

الأنواع ذات الصلة تتمتع كثير من أنواع الستريكنوس بإمكانات مماثلة، وقد استخدمت كسم للأسهم مثل الستريكنوس السام (*S. ungaria*) من جنوبي شرق آسيا. ينتج الستريكنوس السام ثمرأ يؤكل، في حين أن ستريكنوس إندونيسيا (*S. ligustria*) يستخدم لعلاج الحمى والديدان المعوية ولدغات الأفاعي.

تنبيهات لا يؤخذ جوز القيء إلا في مستحضرات العلاج المثلي، وتخضع العشبة والستريكنين لقيود قانونية في معظم البلدان.



جوز القيء يستخدم في مستحضرات العلاج المثلي.

حنشيشة القرآن في دستور الأدوية الأميركي بين 1831 و 1926.

الأفعال والاستخدامات الطبية يبدو أن حنشيشة القرآن تحت على إزالة السموم بشكل عام، وتؤخذ داخلياً للمساعدة في إزالة الإسهال والحبوب والإكزيمة الباردة وتدرن الغدد اللمفاوية للرقبة. ويؤخذ الجذر أيضاً لعلاج التهاب القصبات وعدوى الطلق. ويوضع خارجياً كدهون لليواسير والإكزيمة والصداف psoriasis.

تنبيهات لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. وهي مقيّنة ومسهلة بجرع كبيرة.

الستروفنطوس

Strophanthus kombe (Apocynaceae)
Strophanthus

الوصف كرمة خشبية تتسلق إلى ارتفاع 10 أمتار. لها أوراق إهليلجية وأزهار جرسية كبيرة صفراء إلى بيضاء وقرون بذور طويلة ونجيلية.

الصنيت والزراعة الستروفنطوس موطنه شرقي إفريقيا. وهو ينمو في البرية في الغابات المطيرة ويزرع على نطاق تجاري. تجمع البذور عندما تنضج القرون.

الأجزاء المستخدمة البذور.

المكونات يحتوي الستروفنطوس على نحو 10% من الفليكوزيدات القلبية. وهي تبطئ سرعة القلب وتحسن فاعليته (انظر أنواع الديجيتال ص 199).

التاريخ والتراث الستروفنطوس سم زعاب حتى بجرع صغيرة. ولطالما استخدم سمًا للسهام في إفريقيا.

الأفعال والاستخدامات الطبية يمكن وصف الستروفنطوس على غرار القمعية الأرجوانية لعلاج مرض القلب، لكن مكونات الستروفنطوس الفعالة لا تمتص جيداً. ويوصى به أحد المراجع كموثوق لطيف للقلب مفيد بوجه خاص عند مزجه مع الثاردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146) وست الحسن (*Atropa belladonna*، ص 66).

والستروفنطوس مدر قوي للبول على غرار معظم الأعشاب المحترية على غليكوزيدات قلبية.

الأنواع ذات الصلة ثمة نوعان في غربي إفريقيا، الستروفنطوس السار (*S. gratus*) والستروفنطوس الشعاعي (*S. hispidus*)، يستخدمان في نيجيريا لعلاج لدغات الأفاعي، وقد فحصت كلا العشبتين وتبين أنهما تؤخران شحور الدم.

تنبيه الستروفنطوس سام محتمل لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

جوز القيء، ستريكنوس القيء

Strychnos nux-vomica (Laganiaceae)
Nux Vomica

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 15 متراً، لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار أنبوية بيضاء، وثمر أصفر يحتوي على 3-8 بذور قرصية الشكل.

حنشيشة القرآن يمكن أن تساعد في تخفيف الإكزيمة والحالات الجلدية



ما تستخدم لتفريغ الإكزيمة والقروح البولية وطفح القُرَص (الشرى). ويمكن إضافة نقيع التينة الغضة أو المصفى إلى المغس حيث تساعد خصائص العشبة الملوية في خفض الالتهاب، في المفاصل الرثيئة مثلاً، وتحتض على إصلاح الأنسجة. ويمكن أيضاً أخذ حنشيشة القرآن داخلياً لعلاج العلق الصدرية. وتساعد هذه التينة الهضم بجرع صغيرة.

تنبيهات يمكن أن تسبب حنشيشة القرآن الإسهال والقيء بجرع كبيرة. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الاستخدامات الذاتية الإكزيمة، ص 300، طلفح الحفاظ وطفح الجلد الملتهب، ص 318، طلفح القُرَص، ص 303

شجرة الشحم

Stillingia sylvatica (Euphorbiaceae)
Queen's Delight

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.2 متر. لها أوراق جلدية وأزهار صفراء بدون بتلات وثمر ثلاثية الفصوص.

الصنيت والزراعة شجرة الشحم موطنها جنوبي شرق الولايات المتحدة، حيث تفضل التربة الرملية. ينمو الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات تحتوي شجرة الشحم على قلوانيات وأسترات ثنائية التربين وزيت ثابت وزيت طيار وراتنج وحموض التلي. يعتبر الجذر الغض أكثر فعالية.

التاريخ والتراث استخدم الأميركيون المحليون حنشيشة القرآن كمسهل وعلاج لطفح الجلد ودواء لمرض الزهري. وكانت النساء اللواتي ولدن للتو يأخذن مغلي الجذر أو يحمّسن بفضله، وقد أدرجت

الأصطرك الجاوي، البُنِّي البنزويّة

Styrax benzoin (Styraceae)

Benzoin Gum

الوصف شجرة جنبية مُعبلة تعلو 9 أمتار، لها أوراق بيضوية مستدقة وعناقيد من الأزهار الجرسية الفواحة البيضاء.

المُنبِت والزراعة الأصطرك الجاوي موطنه جنوبي شرق آسيا، وينمو في الغابات المطيرة المدارية، ويؤزغ أيضاً من أجل صمغه الذي ينزّ من شقوق تحدث في لحاء الأشجار التي يبلغ عمرها 7 سنين على الأقل.

الجزء المستخدم الصمغ، المكوّنات يحتوي الأصطرك الجاوي على مقادير متغيرة من استرات حموض السُميك والبنزويك والسومرسينوليك وحموض حرة (مثل حمض البنزويك) وبنزالدريد وفانيلين.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأصطرك الجاوي مطهر وقابض قوي، يمكن استخدامه خارجياً على الجروح والقروح لشدّ النسيج المصاب وتطهيره، وعندما يؤخذ الأصطرك الجاوي داخلياً يعمل على إقرار ألم الحفص وتنبية السعال وتطهير السبيل البرلي. والأصطرك الجاوي من مكوّنات بلسم فراير Friar، وهو نشوق بخاري مطهر ومقشّع للتهابات الحلق والزكام والربو والتهاب القصبات.

الملفوف الثّمن

Symplocarpus foetidus (Araceae)

Skunk Cabbage

الوصف نبتة معمّرة كريهة الرائحة تعلو 75 سم. لها جذر وتدي عسقلاني غليظ وأوراق شبيهة بالملفوف وعدة أزهار أرجوانية صغيرة على سنبلة مقلّسة.

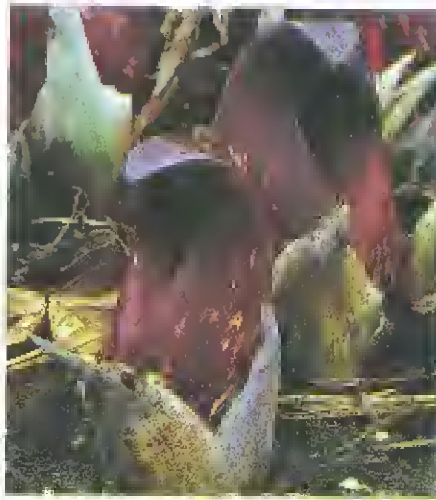
المُنبِت والزراعة الملفوف الثمن موطنه شمالي أميركا الشمالية، يزدهر في المراعي والمستنقعات والسبخات، يُقَلع الجذر والجذمور في الخريف أو أوائل الربيع.

الأجزاء المستخدمة الجذر والجذمور.

المكوّنات يحتوي الملفوف الثمن على زيت طيار وسيروتونين (5HT) وراتينجات.

التاريخ والتراث استخدم شعبا الرونيياغو والداكوتا جذر الملفوف الثمن المقشّع والمضاف للتشنج لعلاج الربو والتهاب القصبات، وقد استخدم الجذر أيضاً كطبخة لإخراج الضحايا والأشواك وشفاء الجروح وتفريغ الصداغ. واستخدم كثير في أميركا في القرن التاسع عشر.

الأفعال والاستخدامات الطبية استمرّ استخدام الملفوف الثمن كمقشّع أساساً لعلاج حالات الربو والتهاب القصبات والشاهوق ويؤخذ أيضاً لمشكلات الجهاز التنفسي الأعلى مثل النزلة الأنفية وحمى الكلا. ويستخدم الملفوف الثمن بشكل أقلّ شيوعاً كعلاج للصرع والصداغ والدوار والمشكلات الرثيئة.



الملفوف البنّ نبتة كريهة الرائحة ذات مفول مضنّ قوي وكوسيلة لوقف النزيف.

تنبيهات تناول الملفوف البنّ الغصّ قد يحدث نغصات في الجلد، ويمكن أن تؤدي الجرعات المفرطة إلى الغثيان والقيء والصداغ والدوام.

التمرّ الهنديّ

Tamarindus indica (Leguminosae)

Tamarind

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 25 متراً، لها أوراق مركّبة دقيقة وعناقيد من الأزهار البرتقالية المصنّرة وقرون بذور (ثمر) بيّنة إلى رمادية قصفة تحتوي على ما يصل إلى 12 بذرة مستديرة.

المُنبِت والزراعة التمر الهندي موطنه مدغشقر ويؤزغ في كثير من المناطق المدارية بما في ذلك البحر الكاريبي والهند وجنوبي شرق آسيا والصين.

الجزء المستخدم الشر

المكوّنات

يحتوي التمر

الهندي على 16-18% من

حموض النبات (بما في ذلك

حمض النيكوتينيك وفيتامين

B3) وزيت طيار (يضم

الجيرانال والجيرانول

والليمونين) وسكريات

ويكتين و 0.8% من

اليوتاسيوم والدهن واعتقد

سابقاً أن الفيتامين C من مكوّنات التمر الهندي،

لكن ذلك محل خلاف الآن.

التاريخ والتراث كان البحارة ياكلون ثمر التمر الهندي كمكمل غذائي لنظامهم الغذائي النشوي اعتقاداً منهم أن أكل الثمر يحول دون الإصابة بالاسقربوط Scurvy، لكن يبدو أن التمر الهندي لا يحتوي على فيتامين C. والتمر الهندي مكوّن رئيسي في كثير من المخلّلات الحلوة والتوابل، لاسيما صلصة

ورسسترشاير.

الأفعال والاستخدامات الطبية التمر الهندي ثمرة صحيّة منظّفة تحسّن الهضم وتفرّج الريح وتلطّف التهابات الحلق وتعمل كملين معتدل، ويُعطى في الطب الأيورفيدي لفتح الشهية وتقوية المعدة. كما أنه يستخدم لتفريج الإمساك، لكن عندما يمزج مع الكتون والسكر، يوصف أيضاً كعلاج للرُخاخ، وفي جنوبي الهند، تؤخذ صلصة التمر الهندي لعلاج الزكام والعلل الأخرى التي تنتج نزلة مفرطة. ويعتبر في الصب الصيني عشبة مبرّدة ملائمة لعلاج حرارة الصيف، ويُعطى الثمر أيضاً لفقد الشهية والغثيان والقيء أثناء الحمل والإمساك.

الاستخدام الذاتي التهابات الحلق، ص 311.

حشيشة الدود

Tanacetum vulgare (Compositae)

Tansy

الوصف نبتة معمّرة قوية العطر تعلو متر واحد. لها ساق منتصبّة وأوراق مركّبة ريشيّة وعناقيد من رؤيسات الزهور الصفراء قرصية الشكل.

المُنبِت والزراعة توجد حشيشة الدود في كل أنماط المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي، وتنمو في



حشيشة الدود دواء قوي لطرط الديان لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي

المنبت والزراعة: البليج موطنه الهند وماليزيا والفلبين، يوجد في الغابات ويزرع من أجل ثمره القابض الذي يُقطف قبل النضج وناضجاً. **الجزء المستخدم:** الثمر. **المكونات:** يحتوي الثمر على حموض التنيك والانتراكينونات.

الأفعال والاستخدامات الطبية: ثمره البليج قابضة ومقوية وعطية. وتستخدم بشكل رئيسي كعلاج للمشكلات الهضمية والتنفسية. وفي طب الأعشاب الهندي، يؤخذ الثمر الناضج للإسهال وعسر الهضم، ويستخدم الثمر الفج (غير الناضج) كملين للإسهال المزمن. وغالباً ما يستخدم البليج أيضاً لعلاج عداوي الجهاز التنفسي الأعلى التي تسبب أعراض التهاب الحلق والتهبة والسعال، ويوضع الثمر خارجياً كدهون للعينين المتقرحتين. **الأنواع ذات الصلة:** تستخدم كثير من أنواع الإهلج لصنع أدوية قابضة وكذلك لشربها. انظر إهلج كابول (*T. chebula*). (انظر التالي) تنبيه: لا يؤخذ البليج أثناء الحمل.

الطقسوس العادي لم يعد يستخدم في طب الأعشاب، ويخضع اليوم لأبحاث كعقار محتمل مضاد للسرطان.



إهلج كابول

Terminalia chebula (Combretaceae)
Chebulic Myrobalan

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تنمو 20 متراً. لها أوراق بيضوية وأزهار بيضاء في سنابل طرفية وثمر صغير خماسي الفصوص. **المنبت والزراعة:** إهلج كابول موطنه وسط آسيا والهند، ويوجد في كل أنحاء إيران وباكستان والهند. يُقطف الثمر عندما ينضج. **الجزء المستخدم:** الثمر.

المكونات: يحتوي إهلج كابول على انتراكينونات وحموض التنيك وحمض الكيبوليك وراتينج وزيت ثابت.

التاريخ والتراث: استخدم إهلج كابول في الطب الهندي منذ عدة آلاف من السنين، ولطالما اعتبر دواء أولي لكل أنواع المشاكل الهضمية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: الثمر ملين وقابض يحسن انتظام الأمعاء بلطف دون الإضرار في تهيج القولون، وعلى غرار الراوند الكفي (*Rheum palmatum*، ص 124). يمكن استخدام إهلج كابول كعلاج للإسهال والحرار، وتقي حموض التنيك الموجودة في الثمر جذران الأمعاء من التهيج والعدوى وتقلل الإفرازات المعوية. وعلى غرار ذلك، يُساعد الثمر في مواجهة عسر الهضم الحمضي وحرقة الفؤاد heartburn، ويمكن استخدام مغلي إهلج كابول كسائل غرغرة وغسل للفم وكدهون للعينين المتقرحتين والملتهبتين ونظول لالتهاب المهبل وفرط التصريف انمهيبي. تنبيه: لا يؤخذ إهلج كابول أثناء الحمل.

الوسطى على أشجار طقسوس قديمة، يُعتقد أن بعضها يزيد عمره على 1000 سنة. وفي العصور الوسطى كانت أفضل الأقواس الطويلة تُصنع من خشب الطقسوس العادي، وكذلك العصي السحرية. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** رغم أن الطقسوس العادي يستخدم جرع صغيرة لعلاج المشكلات الرثيئة والبولية، فإن سمّيته الشديدة تجعله شئاً طبيعياً غير مأمونة. **الأبحاث:** يكبت التاكسول انقسام الخلايا، لذا يخضع لأبحاث مكثفة لقدرته المحتملة كعقار مضاد للسرطان. يشيع التاكسول في الطقسوس قصير الورق (*T. brevifolia*)، رغم أن بعض ضروب الطقسوس العادي تحتوي على المادة. وقد أجريت دراسات منذ الثمانينيات بحثاً عن علاجات محتملة للسرطان. **تنبيه:** الطقسوس العادي شديد السمية. لا يؤخذ في أي ظرف كان.

إهلج بلبّة، البليج

Terminalia bellerica (Combretaceae)
Beleric Myrobalan

الوصف: شجرة دائمة الخضرة ذات عناقيد من الأزهار البيضاء وسنابل من الأزهار الصغيرة المخضرة كريهة الرائحة وثمر بني زغب.

الأراضي البور وعلى جوانب الطرق وقرب الماء. تُجمع الرؤوس المزهرة عندما تتفتح الأزهار في الصيف. **الأجزاء المستخدمة:** الرؤوس المزهرة. **المكونات:** تحتوي حشيشة الدود على زيت طيار ومستويات هامة من التوجون والكافور ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وراتينج. ويحض الزيت الطيار بقوة على الحيض. **التاريخ والتراث:** لم تذكر حشيشة الدود في النصوص الكلاسيكية المتبقية، لكن العشابين وصفوها في الفرون الوسطى، لاسيما القديس هيلغاراد البنييني (القرن 12). ومنذ ذلك الوقت تستخدم حشيشة الدود على الأكثر كنمّة طيارة للديدان. وفي إنكلترا، كانت مهلبية حشيشة الدود تؤكل أثناء الصوم الكبير. وفي القرن 16 وصف العشاب جون جيرارد هذه المهلبية بأنها ذات مذاق سائغ وجيدة للمعدة. **الأفعال والاستخدامات الطبية:** قلما تستخدم حشيشة الدود اليوم بسبب سمّيتها المحتملة. وعندما تؤخذ النبتة، يكون ذلك لطرده الديدان بالدرجة الأولى وللمساعدة في تنبيه نزيف الحيض بدرجة أقل. ويمكن استخدام حشيشة الدود خارجياً للقضاء على الجرب والبراغيث والقمل. لكن الاستخدام الخارجي لمستحضرات حشيشة الدود يحمل معه خطر التسمم. **تنبيهات:** لا تستخدم إلا بإشراف اختصاصي. ويحتمل أن تكون حشيشة الدود غير مأمونة للاستخدام الداخلي والخارجي، ويجب ألا تؤخذ أثناء الحمل. وتضع النبتة وزيتها العطري، بصورة خاصة، إلى قيود قانونية في بعض البلدان.

الطقسوس العادي، الزرنب

Taxus baccata (Taxaceae)
Yew

الوصف: شجرة دائمة الخضرة بطيئة النمو تنمو 25 متراً. لها لحاء أحمر كصدا الحديد وأوراق إبرية منبسطة خضراء غامقة. تنتج الأشجار الأنثى ثمرات لحيداً أحمر شبيهاً بالكروم.

المنبت والزراعة: ينمو الطقسوس العادي في المناطق المعتدلة في نصف الكرة الشمالي. ويوجد مزروعاً أكثر مما يوجد في البرية، ويفضل التربة الجيرية الخفيفة. تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة: الأوراق.

المكونات: يحتوي الطقسوس العادي على مزيج من القلويدات يُعرف بالنكسين، وكذلك ثنائيات التربين (بما في ذلك التاكسول في بعض الأنواع) والليغنانات وحموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث: كانت شجرة الطقسوس العادي مفضلة عند الكهنة الدرويد الذين يُعتقد أنهم اعتبروها رمزاً للخلود. وقد زرع الدرويد الطقسوس العادي في المواقع المقدسة، وفي ممارسة استمرت مع مجيء المسيحية. وتحتوي كثير من باحات كنائس الفرون

الطوقريون المخزني، الكمادريوس *Teucrium chamaedrys* (Labiatae) Wall Germander

الوصف عشبة معمرة تعلو 24 سم. لها جذر خشبي وأوراق بيضوية مسننة خضراء داكنة وسنابل من الأزهار الأنبوبية القرنفلية.

المنبت والزراعة الطوقريون المخزني موطنه أوروبا وشمال إفريقيا وغربي آسيا، وينمو عادة في الأرض الصخرية الجافة. تُجمع الأجزاء الهوائية في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي الطوقريون المخزني على غليكوزيدات إيريدويدية (بما في ذلك الهارباجيد) وثنائيات التربين وزيت طيار (60% كاريوفيلين) وحموض التنيك ومتعددات الفينول.

التاريخ والتراث أشار الطبيب الإغريقي دسقوريدس في القرن الميلادي الأول إلى أن الطوقريون المخزني كان نبتة طبية شهيرة في شمالي إيطاليا، وأن الأوراق الغضة كانت تؤكل لدرء الطاعون، وأن النبتة كانت تستخدم أيضاً لتفريج السعال والربو.

الأفعال والاستخدامات الطبية لطالما استخدم تنقيع الطوقريون المخزني لعلاج القفرس والرثية (الروماتيزم) ومشكلة المعدة والحمى والفزلة وتؤخذ النبتة أيضاً للمساعدة في خفض الوزن وهو مكون شائع في الخمور المقوية. ويستخدم الطوقريون المخزني غسولاً للحم لتفريح اللثة ودهوناً للمساعدة في شفاء الجروح.

الأنواع ذات الصلة الطوقريون الإفريقي (*T. capense*) دواء ملطف للبراسير. والطوقريون الكوربي (*T. marum*) يعالج مشكلات الحرارة والمعدة. ولإسكربون البري (*T. scorodum*)، وهو نبتة أوروبية أخرى، استخدامات مماثلة لاستخدامات الطوقريون المخزني.

تنبيه لم تثبت سلامة استخدام الطوقريون المخزني بشكل جازم، فقد يُلَف الكبد عند استخدامه على المدى الطويل)، وقد فرض الممارسون الفرنسيون حظراً طوعياً على استخدامه، يُنصح باستخدام أعشاب بديلة إلى أن تثبت سلامته.

الكاكائو

Theobroma cacao (Sterculiaceae)
Cacao, Cocoa

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 8 أمتار. لها لحاء بني باهت وأوراق بيضوية لامعة وعناقيد من الأزهار الصغيرة الصفراء وقرون بذور أحاصية صفراء محمرة.

المنبت والزراعة الكاكائو موطنه المكسيك وأمريكا الوسطى، وهو اليوم محصول رئيسي في كل أنحاء المناطق المدارية. تجمع القرون مرتين في السنة.

الأجزاء المستخدمة البذور

المكونات يحتوي لب البذور على الزائتين وزيت ثابت وكثير من المكونات المسؤولة عن نكهتها.

وتحتوي البذور على مقادير صغيرة جداً من الإندورفينات، وهي مسكنات قوية توجد في الجسم بشكل طبيعي.

التاريخ والتراث تُشتق كلمة «شوكولاته» من chocolate، وهو الاسم الذي أعطاه شعب الأرازيك لهذه الشجرة. في سنة 1720، امتدح كوثون ماذر Mather وهو واعظ أميركي ومؤرخ طبيعي، الكاكائو فكتب أن النبتة «تؤد الهنود بالقين والماء والخمر والخل والبراشي والحليب والزيت والعسل والسكر والأبر والخيطان والكثان والشباب والقيعات والملاعق والمكانس والسلال والورق والمسامير والخشب والأسقف لمنازلهم، والأشربة والصواري والحبال لمراكبهم؛ والدواء لأمراضهم؛ فهل من رغبة في المزيد».



الكاكائو يزرع في المناطق المدارية حول العالم. ولب البذور هو مصدر الكاكائو.

الأفعال والاستخدامات الطبية رغم أن الكاكائو يستخدم كغذاء في الغالب، فإن له قيمة علاجية كمُنَبِّه للجهاز العصبي. وفي أمريكا الوسطى والبحر الكاريبي، تؤخذ البذور كمَقَوِّ للقلب والكلى، ويمكن أن تستخدم النبتة لعلاج الذبحة وكَمَدَر للبول. وتشكل زبدة الكاكائو (الزيت الثابت) مرهماً جيداً للشفتين وغالباً ما تستخدم كقاعدة للتجاليل والفراغ (التحاميل المهبلي).

الأبحاث في سنة 1994، أثبت الباحثون الأرجنتينيون أن مستخلصات الكاكائو تُضاد الجراثيم المسؤولة عن الحبوب والإنتان الدموي.

الثويا الغربية، شجرة الحياة *Thuja occidentalis* (Cupressaceae) Arbor-Vitae

الوصف شجرة دائمة الخضرة تعلو 10 أمتار. لها أوراق شبيهة بالحراشف وأزهار ذكورية وأنثوية ومخاريط بيضوية صغيرة.

المنبت والزراعة الثويا الغربية موطنها شمالي شرق الولايات المتحدة وتزدهر في الأرض الرطبة

والمستنقعية وعلى ضفاف الأنهار. وقد أصبحت شجرة زينة مشهورة في أوروبا، تجمع الأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي الثويا الغربية على زيت طيار (يضم ما يصل إلى 60% من التوجون) وفلافونيات وشمع ولثا وحمض التنيك.

التاريخ والتراث حظيت

الثويا الغربية بتقدير كثير من

الشعوب الأميركية المحلية

كدواء للحمى والصداغ

والسعال وتورم الأيدي

والمشكلات الرئوية، وكانت



عُصَيْن شجرة الحبة

تحمق لرائحتها ولطرد الأرواح الشريرة. وقد استخدم العشاقون الانتقائيون في القرن التاسع عشر الثويا الغربية كدواء لالتهاب القصبات والرثية (الروماتيزم) وسرطان الرحم. كما استخدمت لعلاج الآثار الجانبية للتلقيح ضد الحصبة.

الأفعال والاستخدامات الطبية للثويا الغربية مفعول مثبت مضاد للفيروسات. وغالباً ما تستخدم لعلاج الثآليل والسلال (أورام الأغشية المخاطية) حيث توصف داخلياً وخارجياً لهذه الحالات. كما تستخدم كجزء من نظام لعلاج السرطان، وبخاصة سرطان الرحم وتشكل الثويا الغربية دواءً فعالاً مقشعاً ومضاداً للفزلة، ويمكن أن تستخدم لعلاج التهاب القصبات الحاد والعدوي التنفسية الأخرى. وهي تَحَصَّن على الحيض ويمكن أن تؤخذ لبدء دورات الحيض المتأخرة. رغم أن ذلك غير مستحسن إن كان الألم الحيضي شديداً، والثويا الغربية مدرة للبول وتستخدم لعلاج التهاب المثانة الحاد وسلس البول الليلي عند الأطفال. ويمكن دهن مستخلصات منها على المفاصل أو العضلات المؤلمة كمضاد للتهيج. ما يحسن مورد الدم المحلي ويخفف الألم والتيبس. **تنبيهات** لا تؤخذ إلا بإشراف اختصاصي. لا تؤخذ الثويا الغربية أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي.

الاستخدام الذاتي المثالي، ص 304.

الصعتر البري

Thymus serpyllum (Labiatae)
Wild Thyme

الوصف عشبة دائمة الخضرة تشكل خيوطاً شعرية وتعلو 7 سم. لها سوق مربعة وأوراق بيضوية صغيرة عطرية وسنابل من الأزهار البنفسجية الغاتحة الزاهية.

المنبت والزراعة الصعتر البري موطنه أوروبا، وهو يفضل أراضي البراح والسبخات والأماكن القاحلة.

تجمع العشبة عندما تزدهر في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الرؤوس المزهرة

المكونات يحتوي الصعتر البري على زيت طيار (يضم التيمول والكارفاكرول واللينالول) وفلافونيات وحمض الكافيك وحموض التنيك ورائتيج، وثنوب

porrifolius) غذاء شتوي شائع في جنوبي أوروبا. وهو أيضاً نبتة منقطة تستخدم لعلاج تصلب الشرايين وارتفاع ضغط الدم.

نَقْلُ المَرُوحِ. النَّقْلُ البَنْفُسَجِيّ *Trifolium pratense* (Leguminosae) Red Clover

التوصيف عشبة معمرة تعلو 40 سم، لها ساق منتصبه شعراء وأوراق ذات 3 (أو 4 نادراً) وريقات بيضوية عليها علامة هلالية بيضاء ورؤوسات زهور بيضوية قرنفلية أو أرجوانية.

المنبت والزراعة نخل المروج موطنه أوروبا وآسيا، وقد وُثِن في أميركا الشمالية وأستراليا، ويُزرع على نطاق واسع كنبهة وكمحصول مثبت للنروجين، تجمع رؤوسات الأزهار عندما تتفتح في الصيف.

الأجزاء المستخدمة رؤوسات الأزهار.

المكونات يحتوي نخل المروج على فلافونيدات وحموض فينولية (مثل حمض الساليسيليك)، وزيت طيار (بما في ذلك ساليسيلات الميثيل وكحول البنزيل) وسينوستيرونول ونشاء وحموض دهنية. القلافونيدات الموجودة في الأزهار والأوراق مؤلفة للاستروجين.

التاريخ والتراث كانت تعتبر العلامات الهلالية الموجودة على وريقات نخل المروج إشارة على أن النبتة قد تفيد حالات السُّد (وفقاً لمذهب التواقيع الذي يعتبر أن مظهر النبتة يشير إلى الطل التي تعالجها). وقد استخدمت هذه العشبة لعلاج سرطان الثدي، وكان يوضع مغلي مرشح على موقع الورم لحضنه على النمو إلى الخارج وشفاء الجسم.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم نخل المروج لعلاج الحالات الجلدية ممزوجة عادة مع أعشاب منقّية أخرى مثل الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62، والحمّاض المغقول (*Rumex crispus*)، ص 126. وهو أيضاً مقشّع ويمكن استخدامه للسعال التنشجي. وقد يفيد سفعوله المولّد للإستروجين شكاوى الإياس.

الأبحاث لم تُجر كثير من الأبحاث على الأفعال الطبية لنخل المروج، لكن من المعروف أن للعشبة مفعولاً مانعاً للحمل عند الأغنام.



نخل المروج نبتة شائعة على الطرقات، لكنها تزرع أيضاً كمحصول علقي.

الأفعال

والاستخدامات

الطبية الزيزفون دواء

مضاد للتشنج وحمّ على

العرق ومركّن. وهو يفرج التوتر

والصداع الجبني ويساعد في تهدئة

العقل وبتنح الثوم بسهولة. والزيزفون

دواء ممتاز للكرب والذعر وبستخدم

بشكل خاص لعلاج الخفقان العصبي.

وتفرج الأزهار الزكام والأنفلونزا بخفض

النزلة الأنفية وتلطيف الحمى. ويشجع أخذ

أزهار الزيزفون لخفض ضغط الدم العالي،

لاسيماً عندما يكون للعوامل العاطفية دور

في ذلك. وتستخدم الأزهار على المدى

الطويل لعلاج ارتفاع ضغط الدم الانقباضي

المصاحب لتصلب الشرايين. ونظراً

لخصائص أزهار الزيزفون المضربة، فإنها

تستخدم في فرنسا كدواء للجلد المستحكة.

تستخدم أزهار الزيزفون

على أنواعه، إما فيها

الزيزفون الأوروبي في

طب الأعشاب.

سَلْسَفِيل المَرَج. لحية التيس

Tragopogon pratensis (Compositae)
Goat's Beard

التوصيف نبتة حولية أو معمرة تعلو 60 سم لها أوراق نحيلة وأزهار كبيرة أحادية صفراء تليها «ساعات» جنسية تشبه الطرخشقون.

المنبت والزراعة سلسفيل المروج موطنه أوروبا، ويوجد في المواقع العشبية الجافة. يُنقّل الجذر في الخريف.

الجزء المستخدم الجذر.

المكونات يحتوي الجذر على الإينولين

والإينوسينول والمانيتول وستيرويدات نباتية.

التاريخ والتراث كان سلسفيل المروج يؤكل قديماً كخضرة، وقد اجتذحه جون جيرارد سنة 1597 باعتباره «أزكى الأطعمة وأكملها».

الأفعال والاستخدامات الطبية على غرار نسيبه الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 40، يُعتبر سلسفيل المروج دواء مفيداً للكبد والمرارة و يبدو أن له مفعولاً مزيلاً للسموم، وقد بنى الشجبة والهضم.

ويجعل محتوى الإينولين العالي هذه العشبة غذاء مفيداً للدا، السكري، والإينولين من المغذيات المصنوعة من وحدات الفركتوز لا التلوكوز، لذا لا يرفع مستويات جلوكوز الدم.

الأنواع ذات الصلة السلسفيل المبذول (*T.*)

خصائص الزيت الطيار خصائص زيت الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، لكنه أقل قوة منه.

التاريخ والتراث تصح العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر بأخذ الصعتر البري لعلاج النزيف الداخلي والسعال والقيء. وأشار إلى أنه «يريح الرأس والمعدة والحالبين والرحم ويقويها ويبرد الربح ويفتت الحمى». وقد استخدم كارلوس لينتايوس، العالم الطبي السويدي في القرن الثامن عشر، النبتة لعلاج الصداق والسكر المعلق.

الأفعال والاستخدامات الطبية الصعتر البري، على غرار نسيبه وثيق الصلة الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، مظهر قوي ومضاد للجراثيم.

ويمكن أن يؤخذ كمنقح أو شراب لعلاج الأنفلونزا والزكام والتهاب الحلق والسعال والشهاوق وعداوي الصدر والتهاب الفصبات، وللصعتر البري خصائص مضادة للنزلة ويساعد في تصريف الأنف المزكوم والتهاب الجيوب واحتقان الأذن وشكاوى ذات صلة.

وقد استخدم لطرديدان الشريطية والمكورة عند الأطفال، وبستخدم لإقرار الربح والمغص، ومفعول الصعتر البري المضاد للتشنج يجعله مفيداً في تفرج آلم الحيض. ويمكن وضعه خارجياً كلبخة لعلاج التهاب الثدي، ويمكن استخدام تقبعه كفسول يساعد في لأم الحروج والقروح. وبستخدم الصعتر البري أيضاً في المغاطس العشبية وفي الوسادات.

الأنواع ذات الصلة انظر الصعتر الشائع (*T.*)

vulgaris)، ص 142.

ننبه لا يستخدم من أجل الديدان عند الأطفال إلا بإشراف اختصاصي.

الزيزفون. الليمون البرتفالي الورق

Tilia spp. (Tiliaceae)
Lime, Linden

التوصيف شجرة معبلة تعلو 30 متراً، لها لحاء رمادي أملس وأوراق قلبية وعناقيد من الأزهار الصفراء الباهتة ذات قنابات شبيهة بالأجنحة.

المنبت والزراعة الزيزفون موطنه أوروبا ويوجد في البرية، لكنه يزرع كثيراً في الحدائق وعلى الطرقات. تُجمع الأزهار في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار.

المكونات يحتوي الزيزفون على فلافونيدات

(وبخاصة الكويرسينين والكامفيرول) وحمض الكافيك وحموض أخرى ولثا (نحو 3%) وحموض ثنيك وزيت طيار (0.02-0.1%) وآثار من مرئجات شبيهة

بالبنزوديازيبين. الفلافونيدات تحسن دوران الدم.

التاريخ والتراث تروي الخرافة الإغريقية كيف اغتصبت فيليرا *philyra*، وهي من الحوريات، من قبل الإله ساتورن على هيئة حصان، ولدت في نهاية الأمر القنطورس الشهير كبرون *Cheiron*. وكانت فيليرا شديدة الإخلاص بحيث أنها رجت الآلهة عدم تركها بين الفانين، وقد لبثت الآلهة رغبتهما بتحويلها إلى شجرة زيزفون.



اللالثة المنتصبية

Trillium erectum (Liliaceae)

Beta Root

الوصف: شجيرة معمرة جذابة ذات ساق منتصبية تعلو 40 سم. لها ثلاث أوراق متعوجة ووراثية كريبية، وأزهار حمراء إلى صفراء ثلاثية البتلات.

المنبت والزراعة: اللالثة المنتصبية موطنها أميركا الشمالية وتنمو في المواقع الظليلة في الأجرار. يُفلىم الجذور عادة بعد أن تسقط الأوراق في الخريف.

الجزء المستخدم: الجذور.

المكونات: تحتوي اللالثة المنتصبية على صابونينات (مثل التريلين) وحموض التانيك وراتينج وزيت ثابت وقليل من الزيت الطيار.

التاريخ والتراث: استخدم الأميركيون المحليون أنواع اللالثة *Trillium* المختلفة للمساعدة في الولادة وعلاج دورات الحيض غير المنتظمة والتم الحيض وفطرط التصريف المهبلي، وكبخخة لتلطيف الحلمات المتقرحة.

الأفعال والاستخدامات الطبية: اللالثة المنتصبية دواء قيم للنزيف الحيفضي الشديد أو النزيف بين الحيضي يساعد في خفض تدفق الدم. وتستخدم أيضاً لعلاج النزيف المرتبط بالليفات الرحمية. ويمكن أيضاً أخذ اللالثة المنتصبية للنزيف داخل البيئات البولية، وبدرجة أقل لفظ الدم بالسعال. وهي لا تزال عشبة قيمة لتسهيل الولادة، وبفقد نطول اللالثة المنتصبية لفرط التصريف المهبلي والسلاق (leucorrhoea). تنبيه: لا تؤخذ أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلبوت الكبير، الكبوسين الكبير

Tropaeolum majus (Tropaeolaceae)

Common Nasturtium

الوصف: تينة حولية متسلقة تعلو 3 أمتار. لها سوق منتشرة وأوراق دائرية وأزهار بوقية برتقالية إلى صفراء ذات سيمان طويل.

المنبت والزراعة: السلبوت الكبير موطنه البيرو، ويزدهر في المواقع المشمسة، يزرع كعشبة للزينة والسلة، تطفل كل أجزاء النبتة في الصيف.

الأجزاء المستخدمة: الأزهار والأوراق والبذور.

المكونات: يحتوي السلبوت الكبير على غلوكوسينات (بما في ذلك الغليكوتروبيلين) والسيلانثول والميروسين (وهو أحد الإنزيمات) وحمض الأوكزاليك وفيتامين C.

التاريخ والتراث: لطالما استخدم السلبوت الكبير في طب الأعشاب الأنديزي كعشبة مطهرة ولائمة للجروح، وكعشبة بفرج الحالات الصدرية.

الأفعال والاستخدامات الطبية: يبدو أن كل أجزاء السلبوت الكبير مضادة حيوية (صانعة) لكن

الحلبة الرومية، الحلبة المزروعة

Trigonella foenum-graecum (Leguminosae)

Fenugreek

الوصف: نبتة حولية قوية العطر تعلو 80 سم. لها أوراق ثلاثية الريقات وأزهار بيضاء مصفرة شبيهة بالبازيلا وقرون شبيهة بالمنجل.

المنبت والزراعة: الحلبة الرومية موطنها شمال إفريقيا والبلاد التي تحدها شرق البحر المتوسط، وهي

تنمو في الأراضي البور وتزرع على نطاق واسع، لا سيما في الهند. تُجمع البذور في الخريف.

الأجزاء المستخدمة: بذور الحلبة الرومية البذور.

المكونات: تحتوي الحلبة الرومية على زيت طيار وقلونيات (بما في ذلك ثلاثي الغونيلين) وصابونينات (تستند إلى الديوسجينين) وغلافونيات ولثا (نحو 27%) وبروتين (نحو 25%) وزيت طيار (8% تقريباً) وفيتامينات A و B1 و C ومعادن.

التاريخ والتراث: نسجل بردية إبيرز Ebers المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة 1500 ق.م. وصفة للحروق تحتوي على الحلبة الرومية، وكانت البذور تستخدم في مصر القديمة أيضاً للحث على الولادة. وفي القرن الخامس قبل الميلاد، اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة الرومية عشبة ملطفة قيمة، وأوصى دسقوريدس في القرن الميلادي الأول بالحلبة الرومية كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية، بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبلي والفرج.

الأفعال والاستخدامات الطبية: تستخدم الحلبة

الرومية كثيراً في طب الأعشاب في شمال إفريقيا والشرق الأوسط والهند، إذ تحظى بتقدير باعتبارها دواء لكثير من الحالات، يعطي الحبوب المغذية أثناء النقاهة وللحوض على زيادة الوزن، وبخاصة عند انخماص anoraxia. كما أنها مفيدة أيضاً في خفض الحمى،

ويفارن بعض المراجع قدرتها بقدرة الكينين، ومفعول البذور الملطف يجعلها ذات قيمة في علاج التهاب المعدة والقروح المعدية، وتستخدم أيضاً للحث على الولادة

ودر حليب الثدي، ويعتقد أيضاً أن الحلبة الرومية تخفف مستويات الكوليسترول، ويمكن وضع البذور

خارجياً كلزعة لعلاج الخراجات والحبوب والقروح والحروق، أو استخدامها كنظول لفرط التصريف

المهبلي، وتحسن الحبوب أيضاً رائحة النفس الكريبية وتساعد في استعادة حاسة الذوق المتبلدة. وفي الصين، تستخدم الحلبة الرومية كتحميلة لعلاج

سرطان عنق الرحم.

الأبحاث: تبين في تجارب على الحيوانات أن الحلبة الرومية تكبت سرطان الكبد وتنبه انقباضات الرحم ولها مفعول مضاد للداء السكري.

تنبيه: لا تؤخذ أثناء الحمل.

أزهار السلبوت الكبير لها خصائص صانعة (مضادة حيوية) ويمكن استخدامها للام الجروح.

المكونات المسؤولة عن ذلك مجهولة. يمكن أخذ نفع الأوراق لزيادة المقاومة للعدوى الجرثومية وتصريف النزلة الأنفية والصدفية، ويبدو أن هذا الدواء يقلل تكون النزلة وينبه تصريف البلغم بالسعال. والسلبوت الكبير أيضاً غسول مطهر فعال للاستخدام الخارجي، ويؤخذ عصير النبتة داخلياً لعلاج ندرن العقد اللمفية للرقبة، وتحتوي أوراق السلبوت الكبير وأزهاره الحريفة على مقادير عالية من الفيتامين C، وتشكل خضرة جيدة للسلة، في حين أن للبذور الأرضية خصائص مسهلة.

أتموغة كندا

Tsuga canadensis (Pinaceae)

Canada Spruce

الوصف: شجرة دائمة الخضرة تعلو 30 متراً، لها لحاء بني محمر وأوراق إبرية قصيرة ومخاريط مؤنثة ومذكر صغيرة.

المنبت والزراعة: أتموغة كندا موطنها الأنحاء الشرقية من أميركا الشمالية، وتنمو في الأجرار ومواقع المستنقعات. يجمع اللحاء من الأشجار البالغة على مدار السنة.

الجزء المستخدم: اللحاء.

المكونات تحتوي أنسوغة كندا على زيت طيار (يضم ألفا البينين وإستات البورنيل والكارينين) و 10-14% من حموض التنيك وراتينج.

التاريخ والتراث أعطى الأميركيون المحليون أنسوغة كندا إلى الرحالة جاك كارتيه Cartier سنة 1535. وكان هو وطاقمه قد أصيبوا بمرض الإسقربوط أثناء استكشاف نهر سان لويس، لكنهم شفوا بسرعة عند أخذ مغلي الأوراق واللحاء. واستخدمت كثير من الشعوب الأميركية المحلية اللحاء لعلاج الجروح.

الأفعال والاستخدامات الطبية لحاء أنسوغة كندا قابض ومطهر. ويمكن أخذ المغلي لعلاج الإسهال والتهاب القولون والتهاب الرتج diverticulitis والتهاب المثانة. ويمكن استخدام أنسوغة كندا خارجياً لعلاج فوط التصريف المهبلية والسلاق وتليث الرحم، أو كمنسول للفم وسائل غرغرة لالتهاب اللثة والتهاب الحلق، أو كغسل لتنظيف الجروح وشدها.

حشيشة السعال

Tussilago farfara (Compositae)
Coltsfoot

الوصف عشبة معمرة تعلو 30 سم لها سوق مزهرة ذات حراشف أرجوانية وأزهار صفراء ذهبية وأوراق قلبية الشكل.

المنبت والزراعة حشيشة السعال موطنها أوروبا وشمال آسيا، وقد وجدت في أمريكا الشمالية، وهي شبة شائعة غالباً ما توجد على جوانب الطرقات وفي الأراضي البور. تُجمع الأزهار في أواخر الشتاء والأوراق في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.

المكونات تحتوي حشيشة السعال على فلاونويدات ونحو 8% من اللثا (يختلف من متعديدات السكريد)

و 10% من حموض التنيك وقلوانيات

البيروليزيديين

وفيتامين C و Zn.

وقد يكون لقلوانيات

البيروليزيديين تأثير سام

على الكبد، لكنها تتفكك

إلى حد كبير عندما يتم

غلي الأجزاء لصنع

المغلي، ومتعديدات

السكريد مضادة للالتهاب

ومنبهة للمناعة. والفلاونويدات

مضادة للالتهاب ومضادة

للتشنج..

التاريخ والتراث تؤخذ

حشيشة السعال منذ 2500

على الأقل كدواء للسعال،



حشيشة السعال
تستخدم منذ زمن
بعيد دواء للسعال

وتدخن كوسيلة لتسهيل التنفس. وقد أوصى بها دسقوريدس، وهو طبيب إغريقي من القرن الميلادي الأول، للسعال الجاف والذين لا يستطيعون التنفس إلا وقفاً.

الأفعال والاستخدامات الطبية حشيشة السعال عشبة نظرية ومقشعة، وهي من أشهر الأدوية الأوروبية لعلاج مشكلات الصدر. وفي أوروبا، تفضل الأوراق على الأزهار (التي تحتوي على مقادير أكبر من قلوانيات البيروليزيديين)، لكن الأزهار مفضلة في الصين. ويؤخذ جزءاً النبتة كمغلي للحالات الصدرية. وعندما تستخدم حشيشة السعال كشراش أو دخان طبي، فإنها تفرج الربو. وتؤخذ هذه العشبة كمعالج نوعي للسعال التشنجي. وتكون فعالة على وجه الخصوص عندما تستخدم ممزوجة مع السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 112) والكزبر البري (*Prunus serotina*، ص 255). وتصنف حشيشة السعال كعشبة مدفئة في الصين تساعد في تفرج السعال والأزيز.

الأبحاث تبين أن مستخلصات من النبتة بأكملها تزيد المقاومة المناعية. ففي تجربة صينية على 36 مريضاً يعانون من الربو القصبي، أظهر 75% بعض التحسن بعد العلاج، لكن التأثير المضاد للربو لم يدم طويلاً.

تنبيهات لا تستخدم أزهار حشيشة السعال. لا تؤخذ الأوراق لمدة تزيد على 4-3 أسابيع متواصلة. لا تؤخذ حشيشة السعال أثناء الحمل أو الإرضاع من الثدي. النبتة غير ملائمة للأطفال دون السادسة. تخضع حشيشة السعال لقيود قانونية في بعض البلدان.

اللوبيلية الهندية

Tylophora asmatica (Asclepiadaceae)
Asmatica, Indian Lobelia

الوصف متسلقة معدولة ذات أوراق رمحية وأزهار مخضرة تنتج كثيراً من البذور المسطحة.

المنبت والزراعة اللوبيلية الهندية موطنها شبه القارة الهندية، وهي تنمو في البرية في سهول الهند. تُجمع الأوراق عندما تزهّر النبتة.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات تحتوي اللوبيلية الهندية على قلوانيات (بما في ذلك التيلوفورين) وفلاونويدات وستيرويدات وحموض التنيك. وللتيلوفورين خصائص مضادة للالتهاب والورم

التاريخ والتراث طالما استخدمت اللوبيلية الهندية في الطب الأيورفيدي للبحث على التقيؤ والتشنج، ولعلاج الزحار والحالات الرثية (المتعلقة بالروماتيزم).

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتمد اللوبيلية الهندية نواة خاصاً للربو يمكن أن يفرج أعراضه لمدة تصل إلى 3 أشهر. وهي مفيدة أيضاً في حالات حمى

الكلاء، وتوصف للمشكلات الأرجية الحادة، مثل الإكزيمة وطفح القراص. ويمكن أن تكون علاجاً محتملاً لمتلازمة الحب المزمن وغيرها من اضطرابات الجهاز المناعي. وقد تفرج اللوبيلية الهندية التهاب المفصل الرثي، وربما يكون لها قيمة كبيرة في علاج السرطان

الأبحاث بينت الأبحاث السريرية والمخبرية الواسعة في الهند أن اللوبيلية الهندية دواء فعال للربو. وفي السبعينيات، أثبت عدد من التجارب السريرية أن غالبية مرضى الربو الذين أخذوا العشبة ستة أيام فقط انفرجت عندهم أعراض الربو لمدة 12 أسبوعاً. لكن للأوراق أعراضاً جانبية، ولا يلمح اسم النبتة إلى قيمتها في علاج الربو فحسب، بل لمفعولها المهدج أيضاً للسبيل الهضمي، وهي خصائص تشترك فيها مع أنواع اللوبيلية الأخرى. انظر اللوبيلية المنفوخة (*L. inflata*، ص 108).

تنبيه لا تؤخذ اللوبيلية الهندية إلا بإشراف اختصاصي.

عشبة البرك، البوط الرقيق *Typha angustifolia* (Typhaceae) Pu Huang, Bulrush

الوصف نبتة منتصبه متينة تعلو مترين، لها أوراق منبسطة رفيعة ترتفع موازية للساق، ورأس أسطواني بني من الأزهار الأنثوية، وأزهار ذكورية بلون القش فوقها مباشرة.

المنبت والزراعة تزدهر عشبة البرك في المستنقعات والسبخات ومواقع المياه العذبة الأخرى في المناطق المعتدلة والمدارية على حد سواء. يجمع غبار الطلع عن طريق من النبتة.

الجزء المستخدم غبار الطلع.

المكونات تحتوي حشيشة البرك على

الإيزورهمنتين والبنيتكوران وستيرويدات نباتية.

التاريخ والتراث كان صانعو البراميل في أوروبا يضعون أوراق هذه النبتة بين أضلاع البراميل لجعلها كتيفة للماء. وغبار الطلع شديد الالتهاب. وقد استخدم في صناعة المفرقات. وكان الجذر يؤكل في أوقات المجاعة.

الأفعال والاستخدامات الطبية يُستخدم غبار طلع حشيشة البرك القابض في طب الأعشاب الصيني لوقف النزيف الداخلي والخارجي. ويمكن مزج غبار الطلع بالعسل ووضع على الجروح والقروح، أو أخذه عن طريق الفم لخفض النزيف الداخلي من أي نوع تقريباً، مثل الرعاف أو النزيف الرحمي الدم في البول. ويستخدم غبار الطلع الآن أيضاً في علاج الذبحة (الحم في الصدر أو الذراع ناتج عن نقص إمداد عضلة القلب بالأكسجين). ولا يبدو أن حشيشة السعال استخدمت كدواء في التراث العشبي الأوروبي.

تنبيه لا تؤخذ أثناء الحمل.

الإنكاريا منقارية الورق

Uncaria rhynchophylla (Rubiaceae)

Gou Teng

الوصف نبتة معمرة متسلقة تعلو 10 أمتار. لها أوراق رصحية متقابلة وأشواك ورويسات أزهار مركبة.

المنبت والزراعة الإنكاريا منقارية الورق موطنها الصين وجنوبي شرق آسيا، وتزرع في المقاطعات الشرقية والجنوبية من الصين، تجمع السوق والأشواك في الخريف والشتاء.

الأجزاء المستخدمة السوق والأشواك.

المكونات تحتوي الإنكاريا منقارية الورق على قلوانيات (بما في ذلك الرنكوفيلين والكورنيوكسين والإيزورينكوفيلين والهيسرتين) وحمض النيكوتينيك.

التاريخ والتراث ورد أول ذكر لاستخدام الإنكاريا منقارية الورق في طب الأعشاب الصيني في «السجلات المتفرقة» *Miscellaneous Records* (نحو 500 ميلادية).

الأفعال والاستخدامات الطبية الإنكاريا منقارية الورق مركبة مضادة للتشنج، تستخدم بشكل رئيسي لتلطيف أعراض مثل الرعاش والنبوة والتشنجات والصداع والدوام. كما توصف أيضاً للاختلاجات عند الأطفال، وهي في طب الأعشاب الصيني «تطرد الريح الداخلي وتوقف الرعاش». وتستخدم أيضاً من قبل الصينيين لخفض ضغط الدم المرتفع وفطر «نار الكبد».

الأبحاث تشير التجارب الصينية على الحيوانات الحشرية إلى أن الإنكاريا منقارية الورق تخفض ضغط الدم وذات مفعول مرخئ هام.

الأنواع ذات الصلة على غرار الإنكاريا منقارية الورق، يحتوي الكاشو الأصفر (*U. gambier*) على مكون يخفض ضغط الدم. ويحتوي أيضاً على الكانكين، وهي مادة فعالة في حماية الكبد من العدوى. ويستخدم الكاشو الأصفر كدواء قابض. **تنبيه** لا تؤخذ الإنكاريا منقارية الورق إلا بإشراف اختصاصي.

الإشقييل البحري، العنصل البحري

Urginea maritima syn.*Drimia maritima* (Liliaceae)

Squill

الوصف نبتة معمرة تعلو 1.5 متر من بصلة كبيرة بيضاء أو حمراء، لها ساق مزهرة أحادية ووردية من الأوراق القاعدية وسنبلة كثيفة من الأزهار البيضاء.

المنبت والزراعة الإشقييل البحري موطنه جنوبي إسبانيا وجزر الكناري وجنوب إفريقيا، ويزرع في منطقة البحر المتوسط. تُقَلَع بصلة الضرب الأبيض (لا الأحمر) في أواخر الصيف.

الجزء المستخدم البصلة.

المكونات يحتوي الإشقييل على غليكوزيدات قلبية



الإشقييل البحري
يحتوي على مواد ذات تأثير مقو للقلب.

(2.4-0.15% من البوفادينوليد، بما في ذلك السيالاران A)

وفلافونيدات وجليكوزيدات القلبية مدرة قوية للبول ذات مفعول سريع نسبياً. وليس لها المفعول الإجمالي نفسه الموجود في القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199).

التاريخ والتراث ورد الإشقييل البحري في دربة بيري المصرية (نحو 1500 ق.م). وقد استخدم في اليونان من قبل فيثاغورس وأبقراط في القرنين السادس والخامس قبل الميلاد. وفي

القرن الميلادي الأول أوصى به الطبيب الإغريقي دسقوريدس كدواء للبول ومقوّ ودواء للدغات الأفاعي والربو. تستخدم البصلة البيضاء في الغالب، لكن المدرسة الطبية في ساليرنو بإيطاليا كانت تفضل البصلة الحمراء في القرون الوسطى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الإشقييل البحري مدر للبول ومقوّ ومقوّ للقلب ومقشّع يُستخدم في كثير من الحالات. يشكل مدرّاً جيداً للبول في حالات احتباس الماء. ونظراً لأن مكوناته الفعالة لا تتراكم إلى درجة كبيرة داخل الجسم، فإنه يعتبر بديلاً فعالاً للقمعية الأرجوانية في مساعدة القلب القاصر. والإشقييل البحري متشعّ فعال بجرعات صغيرة. ويعمل كمقيء إذا أخذ بجرعات كبيرة. ويستخدم الإشقييل البحري أيضاً في مستحضرات العلاج المثلي. **تنبيه** لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي. الإشقييل البحري سام بجرع كبيرة.

الأويصة، عنب الأجراس

Vaccinium myrtillus (Ericaceae)

Bilberry

الوصف جنبة معبلة تعلو نحو 40 سم. لها سوق منتصب متعددة الأغصان وأدوات بيضوية مستدقة وأزهار صغيرة بيضاء أو فرفرفية وعنبات كروية تنضج لتصبح أرجوانية إلى سوداء.

المنبت والزراعة الأويصة موطنها أوروبا وأمريكا الشمالية. تزدهر في الأراضي البراح والسبخات وبين

النبات المنخفض، تجمع الأوراق والثمر في الصيف. **الأجزاء المستخدمة** الثمر والأوراق. **المكونات** يحتوي الثمر على نحو 0.5% من الأنثوسيانوزيدات وفيتامينات B1 و C و طليع الفينانين A و 7% من حموض التنيك وحموض نباتية. ثلاثي سيانوزيدات مفعول مقو للأوعية الدموية. **التاريخ والتراث** تؤكل الأويصة كثمر مقوّ منذ عافين التاريخ.

الأفعال والاستخدامات الطبية عنبات الأويصة الناضجة ملينة معتدلة نظراً لمحتواها من سكر الفاكهة، لكن الثمر المجفّف ممسك بشكل ملحوظ. وذو مفعول مضاد للجراثيم، ويهدئ مغلي الثمر المجفّف في علاج الإسهال عند الأطفال. ولأن الأويصة ذات محتوى عالٍ من الأنثوسيانين فإنها ذات قيمة محتملة كبيرة في علاج أوردة الدوالي والبواسير ومشاشة الشعيرات الدموية. ويستخدم مغلي الثمر كفسول للغم. وقد تكون الأوراق مفيدة في الحالات السابقة للداء السكري، لكنها ليست بديلاً للعلاج التقليدي. ويمكن أن تؤخذ لعداوي السبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة القمام الأحمر (*V. vitis-idaea*) وعنب الدب (*V. macrocarpon*) والعنبة كبيرة الثمر (*Arctostaphylos uva-ursi*، ص 168) كلها سطرّات بولية. **تنبيه** لا تستخدم الأوراق لمدة تزيد على 3 أسابيع متواصلة.



ثمر الأويصة قد يكون مليئاً إذا كان غسّاً أو ممسكاً إذا كان مجفّفاً.

و غليكو زيدات الأسيتوبينون وفلافونيات (بما في ذلك الأيجينين والسكوتارين).
التاريخ والتراث اعتبرت الفيرونيكا المخزنية في الماضي مدرّة مفيدة للبول ومقشعة. واستخدمت كثيرًا لعلاج النزلة والسعال والحالات الجلدية المزمنة. وكانت تعطي أيضاً لمعالجة التعب العصبي الناتج عن فرط النشاط أو التركيز العقلي. لكن في سنة 1935، أعلن لوكليرك، وهو مدافع فرنسي بالأعشاب، أن النقع ليس له قيمة أكبر من الماء الساخن المستخدم لتخضيره.

الأفعال والاستخدامات الطبية تعتبر الفيرونيكا المخزنية اليوم ذات قيمة علاجية ضئيلة وقلمًا تستخدم.

الأفلوس الأسود

Viburnum prunifolium (Caprifoliaceae)
Black Haw

الوصف شجيرة معلة تعلو 5 أمتار، لها أوراق بيضوية مسننة وعناقيد من الأزهار البيضاء وزرقاء مسوكة.

المنبت والزراعة الأفلوس الأسود موطنه جنوبي ووسط أمريكا الشمالية، وينمو في الأجرار، ينزع لحاء الأغصان في الربيع أو الخريف، ولحاء الجذر في الخريف فقط.

الأجزاء المستخدمة اللحاء ولحاء الجذر.

المكونات يحتوي الأفلوس الأسود على كوماتينات (بما في ذلك السكوبوليتين والأسكوليتين) والسالييسين و 1-ميثيل-2،3 ثنائي بوتيل الهيميلينات والفيبودين وحموض نباتية وقليل من الزيت الطيار وحموض التنيك.

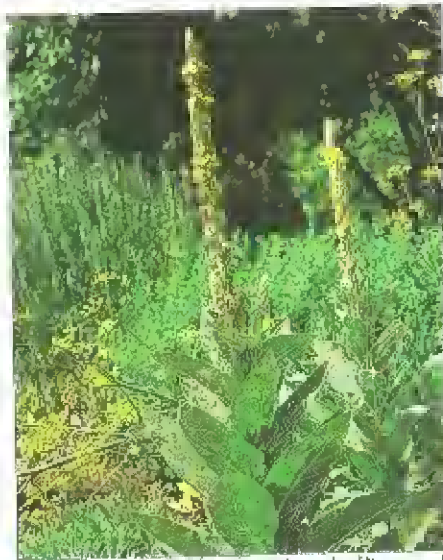
التاريخ والتراث استخدم شعب الكاتوبا Catowba لحاء الأفلوس الأسود لعلاج الزحار. وفي القرن التاسع عشر اعتبر اللحاء مؤلماً للرحم وشاع استخدام مغليّه للمساعدة في وقف نزيف الرحم.

الأفعال والاستخدامات الطبية الأفلوس الأسود مضاد للتشنج وقايض ويعتبر علاجاً خاصاً بالأم الحوض. ويستخدم اللحاء أيضاً لعلاج حالات نسائية أخرى، مثل تدلي الرحم والنزيف الحيضي الشديد وغثيان الصباح وخطر الإسقاط. ولأن الأفلوس الأسود مضاد للتشنج، فإنه مفيد للحالات التي يؤثر فيها المنص أو آلام المنص (التشنج) الأخرى على قنوات الصفراء والسبيل الهضمي والسبيل البولي.

الأنواع ذات الصلة استخدم الأفلوس الأحمر (*V. nudum*)، وهو نسبي وثيق الصلة، من قبل شعب المينوميوني لعلاج المنص cramps والمنص colic. انظر أيضاً الأفلوس النجدي (*Viburnum opulus*)، ص (146).

تنبيه يجب ألا يؤخذ الأفلوس الأسود من قبل من لديه أرجية للأسبرين.

الاستخدام الذاتي أم الحوض، ص 315.



البوصير الأبيض بواء مقشع جيد للسعال والتشنجات الصدرية الأخرى

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأزهار.
المكونات يحتوي البوصير الأبيض على ثنائي وفلافونيات وصابونينات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحموض التنيك.

التاريخ والتراث نسبت إلى البوصير الأبيض ذات يوم فضائل سحرية وطبية. وقد عبّر عشاق القرن السادس عشر جون جيرارد عن شكوكه بالقوى السحرية: «ربما يعتقد البعض أن حمل العشبة يساعد في إبعاد المرض». وهذا شيء خرافي لا طائل منه. لكنه أثبت قيمة البوصير الأبيض كدواء للسعال.

الأفعال والاستخدامات الطبية البوصير الأبيض الأبيض عشبة قيمة للسعال والنزلة. وهي علاج خاص لالتهاب الرغامى والتهاب القصبات. ويمكن استخدام الأوراق والأزهار كمنقح لتقليل تشكل المخاط وتنبه لفظ البلغم بالسعال. ويستخدم البوصير الأبيض جيداً مع المقشعات الأخرى مثل حشيشة السعال (*Puccilago farfara*)، ص 277، والصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142. وعندما يوضع البوصير الأبيض خارجياً يكون مطرياً ولانساناً جيداً للجروح. وفي ألمانيا، شقق الأزهار في زيت الزيتون ويستخدم الزيت الناتج كدواء لالتهابات الأذن والبواسير.

الفيرونيكا المخزنية، حشيشة الأوجاع
Veronica officinalis (Scrophulariaceae)
Speedwell

الوصف نبتة معمرة شعراء تعلو 50 سم، لها أوراق بيضوية وأزهار ليلكية ذات عروق غامقة.

المنبت والزراعة الفيرونيكا المخزنية نبتة برية شائعة في أوروبا وأمريكا الشمالية، وغالباً ما توجد في الأراضي البراح والأماكن العشبية الجافة. تجمع في الصيف.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.
المكونات تحتوي الفيرونيكا المخزنية على غليكو زيدات إيرويدية (بما في ذلك الأوكوتوبين)

الخربق الأخضر

Veratrum viride (Liliaceae)
American Hellebore

الوصف نبتة معمرة تعلو 2.5 متر، لها أوراق بيضوية إلى خطية وأزهار خضراء وسويقات قصيرة.
المنبت والزراعة ينمو الخربق الأخضر في شمالي أمريكا الشمالية، غربي جبال روكي، في الأماكن المنخفضة الرطبة والمستنقعات والسيخات، يقلع الجذور في الخريف.

الجزء المستخدم الجذور.

المكونات يحتوي الخربق الأخضر على قلوانيات ستيرويدية وقلوانيات أخرى وحمض الكليدونيك. بعض القلوانيات يخفض ضغط الدم ويوسع الأوعية الدموية المحيطة. وتستخدم في الطب التقليدي لعلاج ضغط الدم العالي ونضب القلب السريع.

التاريخ والتراث استخدم شعب الإيروكوا Iroquois الخربق الأخضر لعلاج النزلة واستخدمه شعب الشيروكي لتخفيف الألم الرئيسي والمستوطنون الأوروبيون كعامل مزيل للقلل. واستخدمت النبتة أيضاً لعلاج ذات الرئة والقروح goul والرثية (الروماتيزم) والحصى.

الأفعال والاستخدامات الطبية الخربق الأخضر نبتة عالية السمية ونادراً ما تستخدم في طب الأعشاب اليوم، وهي مبيد فعال للحشرات، لكنها يمكن أن تسبب آثاراً جانبية حتى عندما توضع على جلد غير مشقوق، وتستخدم النبتة في مستحضرات العلاج المثلي لإبطاء سرعة القلب.

الأنواع ذات الصلة استخدم الشوشون وغيرهم من الأميركيين التحليلين الخربق الأمريكي (*V. californicum*)، وموطنه الساحل الغربي لأمريكا، كمناع للحمل عند النساء، كان يؤخذ مغلي الجذر يومياً لمدة ثلاثة أسابيع لإحداث عقم دائم. والخربق الأبيض (*V. album*) نبتة أوروبية ذات مكونات واستخدامات مماثلة لتلك الخاصة بالخربق الأخضر. وتستخدم الأنواع الصينية بما فيها الخربق الأسود (*V. nigrum*) كمقشعات ومقشعات للحشرات خارجياً. **تنبيه** الخربق الأمريكي شديد السمية. لا يستخدم إلا بإشراف اختصاصي.

البوصير الأبيض

Verbascum thapsus (Scrophulariaceae)
Mullein

الوصف نبتة منتصبّة ثنائية الحول تعلو مترين، لها أوراق بيضوية إلى رمحية خضراء إلى رمادية شعراء قليلاً وسنابل من الأزهار الصفراء الزاهية.

المنبت والزراعة البوصير الأبيض موطنه جنوبي أوروبا ووسطها وغربي آسيا. وقد وُلد اليوم في كثير من المناطق المعتدلة الأخرى. ينمو البوصير الأبيض في الأراضي المكشوفة غير المزروعة وعلى جوانب الطرقات، وتجمع الأوراق والأزهار في الصيف.

القَضَاب الصغير، القَضَاب المصري Vinca minor (Apocynaceae) Lesser Periwinkle

الوصف جنبه دائمة الخضرة تحتضن الأرض وتتقوس مرتفعة 45 سم، لها سوق متجذرة وأوراق إهليلجية لامعة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء خماسية البتلات.

المنبت والزراعة القَضَاب الصغير موطنه أوروبا وينمو في الأسيجة الشجرية وعلى حدود الأحراج، كما أن يُزرع كثبتة حدائق، تُجمع الأوراق في الربيع.

الأجزاء المستخدمة الأوراق.

المكونات يحتوي القَضَاب الصغير على نحو 7% من قلوانيات الإندول (بما في ذلك الفينكامين والفينسين والفينكامينين) وأحد قلوانيات البيستروال (الفينكاروبين) وحمض التيك، الفينكامين يزيد تدفق الدم ومورد الأكسجين إلى الدماغ.

التاريخ والتراث في كتابه عن الأعشاب الطبية، وصف الكاتب الروماني أبوليوس Apuleius، من القرن الميلادي الثاني، فضائل القَضَاب الصغير «ضد المرض الشيطاني والمس الشيطاني وضد الأفاعي والوحوش المسعورة». كما أشار أيضاً إلى الطقوس المستخدمة في حصاد العشبة: «إقطع هذه النبتة قائلًا أصلي أن تكون فيها القَضَاب الذي شريك لمزاياك المفيدة الكثيرة... زوئي بما يقيني ويعافيني ويجنبني أضرار السموم والماء وقبل أن تقطف هذه النبتة تظهر من كل الأدراج ولا تقطفها إلا عندما يبلغ القمر ليلة التاسعة».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم القَضَاب الصغير كمسببة قابضة ومرقنة، وهذه الخاصية تجعله غسولاً مفيداً لالتهابات الحلق والتهاب اللثة وقروح الفم، وقدرته على الإرقاء (وقف النزف) فعالة ضد النزيف الداخلي والنزيف الحيضي الشديد والرُعاف. ونظراً لاكتشاف الفينكامين في أوراق القَضَاب الصغير، فإنه يستخدم لعلاج تصلب الشرايين والنزف الناتج عن عدم كفاية الدم المتدفق إلى الدماغ.

الأنواع ذات الصلة للقَضَاب الكبير (*V. major*) مفعول قابض مماثل، انظر أيضاً القَضَاب الوردية (*V. rosea* المدخل التالي).

تنبيه لا يؤخذ أثناء الحمل.

القَضَاب الوردية

Vinca rosea (Apocynaceae)
Madagascar Periwinkle

الوصف نبتة معمرة لحيدة تعلو 80 سم، لها أوراق بيضوية لامعة وأزهار بيضاء إلى حمراء زاهية خماسية البتلات.

المنبت والزراعة يعتقد أن هذه النبتة موطنها مدغشقر، وهي شائعة اليوم في كثير من المناطق المدارية وشبه المدارية من العالم. تزرع على نطاق تجاري كثبتة للزينة، وتجمع العشبة والجذر في

الشرى والمعدة، والجذر مقشع أقوى بكثير، وهو مقبى إذا أخذ بجرعات كبيرة.

الأنواع ذات الصلة البنفسج الكلي (*V. canina*) تستخدمات مماثلة تقريباً لاستخدامات البنفسج العطر. ويوصف البنفسج الصيني (*V. yedoensis*) للأورام والتورمات الحارة والكآف والخراجات. (انظر أيضاً البنفسج ثلاثي الألوان (*V. tricolor*)، المدخل التالي).

البنفسج ثلاثي الألوان Viola tricolor (Violaceae) Heartsease

الوصف نبتة حولية أو ثنائية الحول أو معمرة تعلو 38 سم، لها أوراق بيضوية مفصصة وأزهار جميلة بنفسجية وصفراء وبيضاء من نوع البنفسج المثلث.

المنبت والزراعة البنفسج ثلاثي الألوان موطنه أوروبا وشمال إفريقيا والمناطق المعتدلة من آسيا، وقد وُطن في الأمريكتين. يزدهر في كثير من المواطن، من الجبال المعشبة إلى المواقع الساحلية، كما يزرع كثبتة للحدائق. تجمع الأجزاء الهوائية في الصيف

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية.

المكونات يحتوي البنفسج ثلاثي الألوان على فلاونويدات وساليسيلات الميتيل ولثا وصمغ وراتنج وصابونين.

التاريخ والتراث كتب كيويغ K'Boh في كتاب الأعشاب الطبية الإيرلندية، أن البنفسج ثلاثي الألوان «يشفي الاختلاجات عند الأطفال وينخلف الرثتين والشرى وهو مفيد جداً للحصى، والالتهابات الداخلية والجروح».

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم البنفسج ثلاثي الألوان في طب الأعشاب الغربي كمسببة



البنفسج ثلاثي الألوان ينمو في البرية في المناطق المعتدلة، ويزرع على نطاق واسع كثبتة حدائق.

منقحة ويؤخذ للحالات الجلدية مثل الإكزيمة، ويشكل المنقيع غسولاً مفيداً للحكة. ولأنه مقشع، يستخدم لعلاج التهاب القصبات والشهاوق. كما أن مفعول النبتة النادر للبول يجعلها مفيدة لعلاج الرثية (الروماتيزم) والتهاب المثانة وصعوبة التبول.

الاستخدام الذاتي طلع القراص، ص 303.

الأجزاء المستخدمة الأجزاء الهوائية والجذر.

المكونات يحتوي القَضَاب الوردية على 70 نوع مختلف من قلوانيات الإندول، بما في ذلك الفينلاستين والفنكريستين والألمستونين والأغمايسين والليبروكريستين والريزوبين.

الأفعال والاستخدامات الطبية تستخدم هذه النبتة في الطب الشعبي في الفلبين كدواء للسكري. وفي منطقة الكاريبي، تستخدم الأزهار كغسول ملطف للعينين.

الأبحاث أدى الاستخدام المأثور للقَضَاب الوردية كمعالج للسكري إلى إجراء فحوص مكثفة لخصائصه الفنكريستين والفينلاستين عميلان قويان مضادان للسرطان، وهما إثنان من أهم المركبات الطبية التي عُثر عليها في النباتات في الأربعين سنة الأخيرة الفنكريستين علاج تبايسي لمرض هودجكين والفينلاستين للوكيميا عند الأطفال. وفي حين تبين أن مستخلصات من القَضَاب الوردية تخفض مستويات سكر الدم، فإن المستحضرات البسيطة للنبتة ككل قد لا تكون فعالة.

تنبيه لا يؤخذ القَضَاب الوردية إلا بإشراف اختصاصي.

البنفسج العطر

Viola odorata (Violaceae)
Sweet Violet

الوصف نبتة زاحفة معمرة تعلو 15 سم، لها أوراق بيضوية مسننة وأزهار بنفسجية إلى زرقاء أو بيضاء جذابة ذات تويج خماسي البتلات.

المنبت والزراعة البنفسج العطر موطنه أوروبا وآسيا، يشيع على جوانب الطرقات ويوجد أيضاً في الأسيجة الشجرية وفي الأحراج. تُجمع الأزهار والأوراق في الربيع، والجذر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأزهار والأوراق والجذر.

المكونات يحتوي البنفسج العطر على غليكوزيدات فينولية (بما في ذلك الغولترين) وصابونينات (مايروسين وفبولين) وفلاونويدات وقلوانية (أودوراتين) ولثا.

التاريخ والتراث يرتبط البنفسج العطر بالموت في الأسطورة الكلاسيكية، لكن الأطباء الكلاسيكيين عرفوا أيضاً أنه مقبى فعال ودواء للسعال. وأشار العشاب نيكولاس كليبير في القرن السابع عشر إلى أن «كل البنفسج بارد ورطب عندما يكون غصاً وأخضر. ويستخدم لتبريد حرارة الجسم داخلياً أو خارجياً».

الأفعال والاستخدامات الطبية لأزهار وأوراق البنفسج العطر مفعول لطيف مقشع ومطر، وهي تحت على التعرق قليلاً. وغالباً ما تستخدم كتقيح أو شراب لعلاج السعال والنزلة وتزلات البرد الصدرية.

وتستخدم في طب الأعشاب البريطاني لعلاج سرطان

الهَدَال

Viscum album (Larantaceae)
Mistletoe

الوصف شجيرة طفيلية دائمة الخضرة تشكل عناقيد تمتد 3 أمتار على الأشجار المضيفة. لها أوراق جلدية رفيعة وأزهار مصفرة في عناقيد من 3 وعنبات بيضاء دائرية بديقة.



الهَدَال كان الغصن الذهبية، التي أنقذت إنياس Agneus الأسطوري من العالم السفلي.

المهنية والزراعة الهَدَال موطنه أوروبا وشمال آسيا، ينمو على أشجار مضيفة، لاسيما التفاح (Malus spp.)، يُجمع في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والأغصان والعنبات، **المكونات** يحتوي الهَدَال على غليكوبروتينات ومتعدادات بيتيد (فيسكو توكسينات) وفلافونيدات وحمض الكافيك وحموض أخرى وليغانانات واستيل كولين، وعلى متعددات سكريد في العنبات، الفيسكو توكسينات تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية.

التاريخ والتراث في الحضارة الاسكندنافية، استخدم غصن من الهَدَال لقتل بولدر Bolder، إله السلام. وقد عُهد بالنبذة لاحقاً إلى إلهة الحب وصار التقبيل تحتها إلزامياً.

الأفعال والاستخدامات الطبية يستخدم الهَدَال بشكل رئيسي لخفض ضغط الدم وسرعة القلب وتخفيف القلق والحد من النوم، عندما يؤخذ بجرعات معتدلة، يفرج نوبات الألم والصداع ويحسن القدرة على التركيز. ويوصف الهَدَال أيضاً للملتهن والصرع، ويمكن أن يؤخذ لعلاج غرط النشاط عند الأطفال، وفي طب النبات البشوية، تحقن مستخلصات من العنبات لعلاج السرطان.

الأبحاث خضعت فعالية الهَدَال كعلاج للسرطان إلى كثير من الأبحاث. وما من شك في أن بعض المكونات، وبخاصة الفيسكو توكسينات، ذات مفعول مضاد للسرطان، لكن قيمة النبتة بأكملها في علاج السرطان لم تحظ بقبول تام، تنبيه الهَدَال، لاسيما العنبات، سام جداً، لا يؤخذ إلا بإشراف اختصاصي.

كرمة العنب

Vitis vinefera (Vitaceae)
Grape Vine

الوصف نبتة متسلقة معبلة ذات سوق منتصب زاحفة وحوالي وأوراق راحية وعناقيد من الأزهار الصغيرة الخضراء الباهتة وعناقيد من الثمر (العنب) التي يتفاوت لونها بين الأخضر والأسود.

المتبث والزراعة كرمة العنب موطنها جنوبي أوروبا وغربي آسيا، وتزرع في المناطق المعتدلة الدافئة حول العالم لثمرها. تجمع الأوراق في الصيف والثمر في الخريف.

الأجزاء المستخدمة الأوراق والثمر والنسج. **المكونات** تحتوي كرمة العنب على فلافونيدات وحموض التنيك والطرطرات والإينوسينول والكاروتينات والكولين والسكريات ويحتوي الثمر على الطرطريك وحموض المالك والسكريات والبكتين وحموض التنيك وجليكوزيدات الفلافون والانتوسيانينات (في الأوراق الحمراء والعنب الأحمر) وفيتامينات A و B1 و B2 و C ومعادن، وتخفّف الانتوسيانينات، نفوذية الشعيرات الدموية.

التاريخ والتراث أوصى نيكولاس كليبير سنة 1652 بكرمة العنب كغسول للفم وكتب أن، رماذ الأغصان المحروقة يجعل الأسنان السوداء الفاحمة بيضاء كبياض الثلج، إذا فركتها به كل صباح به، إنها أكثر الأشجار التي تحب الشمس أناة وهي ودودة جداً لجسم الإنسان.

الأفعال والاستخدامات الطبية أوراق كرمة العنب، وبخاصة الأوراق الحمراء، قابضة ومضادة للالتهاب. تؤخذ كتقنع لعلاج الإسهال والزيف.



العنب مغذٍ عال، يستخدم مع الأوراق في علاج أوردة الدوالي.

الحبيضي الشديد والزيف الرحيمي، وتؤخذ كغسول لقروح الفم وتطول للتصريف السهلي. والأوراق والعنب الأحمر مفيد في علاج أوردة الدوالي والبواسير وحشاشة الشعيرات الدموية، ويستخدم بنسج الأغصان كغسول للعنبين، والعنب مغذٍ وملين معتدل ويدعم الجسم أثناء المرض، وبخاصة السبيل المعدي المعوي والكبد. ونظراً لأن محتوي العنب المغذّي قريب من محتوي بلازما الدم، يوصى بالصيام على العنب لإزالة السموم، والثمر المجفف (الزبيب) مقشع معتدل ومطر يخفف السعال قليلاً. وخلّ العنب قابض ومبرّد وملطف للجلد.

العُنب

Ziziphus jujuba (Rhamnaceae)
Jujube

الوصف شجرة شائكة معبلة تعلو نحو 8 أمتار. لها أوراق مستطيلة غير حادة التسنن، وعناقيد من الأزهار الصفراء المخضرة وثمره بيضوية بنية محمرة أو سوداء.

المهنية والزراعة العُنب موطنه الصين واليابان وجنوبي شرق آسيا، ويزرع على نطاق واسع في المناطق المدارية وشبه المدارية من آسيا وحوض البحر المتوسط. يجمع الثمر في أوائل الخريف.

الجزء المستخدم الثمر.

المكونات يحتوي العُنب على صابونينات

وغلافونيدات وسكريات ولثا وفيتامينات A و B2 و C وكلسيوم وفسفور وحديد.

التاريخ والتراث استخدم العُنب في طب الأعشاب الصيني منذ 2500 سنة على الأقل، وهو ذو مذاق حلو لذيذ وقيمة غذائية عالية، وقد ورد ذكره في «تحفة القصائد» *Classic of Odes*، وهو مقتطفات من الشعر الصيني في القرن السادس ق.م.

الأفعال والاستخدامات الطبية العُنب ثمر لذيذ ودواء عشبي فعال على حد سواء، يساعد في اكتساب الوزن ويحسن قوة العضلات ويزيد الاحتمال. وفي الطب الصيني، يوصف العُنب كمقوٍ للذكى، لتقوية وظيفية الكبد، وهو مركن معتدل ومضاد للأرجية، يعطى لخفض الهيجية والتعامل. ويستخدم أيضاً لتحسين طعم الوصفات غير المستساغة.

الأبحاث أثبت في اليابان أن العُنب يزيد مقاومة الجهاز المناعي، وفي الصين، كسبت الحيوانات المخبرية التي عُليت بمغلي العُنب وزناً وأظهرت تحسناً في القدرة على الاحتفال، وفي إحدى الدراسات السريرية، أعطي 12 مريضاً يشكون من عِلل في الكبد العُنب والفسق السوداني والسكر البني ليلياً، وقد تحسنت وظيفية الكبد لديهم في 4 أسابيع.

الأنواع ذات الصلة السُدر (*Z. spinosa*) المركن يؤخذ في الطب الصيني لـ «تغذية القلب وتسكين الروح».

أدوية عشبية للاستخدام المنزلي

استُخدمت الأدوية العشبية منذ أقدم الأزمنة، وهي جزء حيوي من تراثنا الطبيعي والطبي، كما أننا نشعر بارتياح عظيم عند زراعة النباتات والأعشاب الطبية وجنيها ومعالجتها للاستخدام المنزلي. ويمكن أن تُدخل النباتات الطبية تحسناً عظيماً على الصحة عندما تؤخذ بشكل سليم مع المراعاة اللازمة لكل أنواع الأدوية. يقدم هذا القسم نصائح زراعية عملية وتعليمات متدرجة لكيفية صناعة أدوية عشبية مأمونة وفعالة واستخدامها لمجموعة من الأمراض الشائعة، من الأرجيات الحساسية والشكاوى الهضمية إلى الحالات الجلدية والتهاب المفاصل والاضطرابات المعقدة بالكرب.





زراعة النباتات الطبية

قد تتطلب زراعة النباتات الطبية وقتاً أطول من شرائها جاهزة، لكنها تحمل معها المتعة الفريدة لإنتاج أدويةك العشبية بنفسك. ومن السهل أن تُزرع كثير من الأعشاب الطبية وتزدهر داخل المنازل أو على عتبة النافذة أو في الحديقة، ما يوفر مورداً على مدار السنة من الأدوية الطبيعية الذكية الغضة.

حديقة الأعشاب الطبية

يتوقف التخطيط لحديقة أعشاب طبية على عدة عوامل، منها الحجم المتوفر والمظهر والتربة والظروف والمناخ. ونقطة بداية، تجد في المخطط أدناه تفاصيل عن زراعة عشر من أكثر النباتات الطبية شيوعاً واستخداماً في المناطات المعتدلة، وبعضها مثل الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) والمرجمية (*Salvia officinalis*، ص 130) يمكن زراعتها داخل المنزل، وتتمو كثير من النباتات الطبية الأخرى في المناخ المعتدل وتجدر زراعتها، مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) ورجل الأسد (*Alchemilla vulgaris*، ص 161) والخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، إن كنت في ريب بشأن كيفية العناية بالنباتات، أو ما ينبت بشكل جيد في حديقتك، استشر أحد المشائيل الزراعية.

الحقائق الخارجية

اختر مجموعة من الأعشاب المتينة لكي تزرعها في حديقتك، أي أعشاب تثبت نفسها بسهولة وتنتج كثيراً من الأوراق التي يمكن قطفها. ازرع الأعشاب الداخلية أو الأقل متانة في مواقع مشمسة مغطاة أو في أوعية.

حدايق الأعوية

كثير من النباتات مثل النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112) أو الغار (*Laurus nobilis*، ص 224) يمكن زراعتها في الأصص أو السلال المعلقة أو أحواض

معظم النباتات الطبية تفضل الأماكن المشمسة والتربة جيدة التصريف، ومن الممكن تحسين الموقع بزراعة أشجار الأشجار كمكاسر للرياح. اختر زوايا مشمسة مشمسة للأعشاب الدقيقة وشبه المتينة، وتجنب الزراعة في أرض استخدمت سابقاً لأغراض صناعية. فقد تكون ملوثة.

درجة الحرارة

بعض النباتات لا تتحمل إلا نطاقات محددة جداً من درجات الحرارة، وكثير من النباتات، مثل أكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125) شبه متينة ولا تتحمل التعرض لفترات طويلة من الصقيع. أحرم النباتات الطرية وشبه المتينة من الريح لتجنب عامل الرياح الجردة. الربيع هو أفضل الأوقات لزراعة معظم النباتات، وغالباً ما يكون وضع النباتات في بيت زجاجي أو موقع داخلي بارد أثناء الشتاء الطريقة الوحيدة للحفاظ على النباتات شبه المدارية في مناخ بارد معتدلة، في حين أن أعشاباً أخرى تزدهر داخل المنزل على مدار السنة في موقع دافئ ومشمس.

التربة

تتفاوت التربة كثيراً تبعاً لمحتواها من الرمل والغرين والصلصال، التربة الرملية تصرف الماء بسهولة وتحتاج إلى تغذية، فيما التربة الصلصالية تُصعب سقطة بالماء وتحتاج إلى تصريف.

التشذيب

يُتوسل التشذيب أو التقليم لإزالة الخشب الميت وتحسين مظهر النبتة المتنامية وحجمها ونوعيتها. وهو من نشاطات الحديقة الهامة التي يجب أن تُجرى بشكل صحيح لكي تفيد النباتات العشبية المختلفة منها. تحقق من أفضل الأوقات في السنة لكل نبتة، وتخص إزالة رؤوس النباتات، لاسيما الشجيرات، على مزيد من النمو، كما أن تقليم نباتات الحديقة وترتيبها بانتظام يقلل من الآفات والأمراض.

الري

النوافذ، ويجب توخي العناية لتجنب جفافها أو تقيدها بالأصيص (عندما تصبح النبتة كبيرة جداً على الوعاء). ويجب نقل النباتات الأقل متانة إلى مواقع محمية أو إلى داخل المنزل أثناء الشتاء.

زراعة النباتات تحت غطاء

توفر الحدايق المغطاة الفرصة لزراعة نباتات غير عادية. استخدم البيت الزجاجي لزراعة نباتات غريبة مثل حشيشة الليمون (*Cymbopogon citratus*، ص 196) للاستعمال الطبي والمطبخي، فضلاً عن زراعة الشتلات. وتزدهر النباتات الطرية مثل حب الرمان (*Ocimum Sanctum*، ص 114) داخل المنزل، وبعض النباتات المنزلية مثل الآلو (*Aloe vera*، ص 57) لها ميزة امتصاص المواد الكيميائية الملوثة من الهواء.

شراء الأعشاب الطبية

مشائيل الأعشاب الشهيرة هي أفضل الأماكن للشراء عندما يكون المطلوب بعض الصروب أو الأنواع المعينة. كن على بينة من النبتة التي تريد شراءها قبل الذهاب إلى المشتل. وعند الشراء للاستخدام الطبي، اشترِ الصروب الطبي القياسي، لا ضرباً محسناً أو للزينة.

الزراعة

تؤخذ في الحسبان النقاط التالية عند تخطيط الحديقة واختيار الأعشاب.

الموقع

نباتات زراعتها مفيدة

النبتة	وقت الزراعة	طريقة الزراعة	الظروف والعناية	الاستخدامات الطبية
الآلو (<i>Aloe vera</i> ، ص 57)	الربيع / الخريف	ناديات	■ موقع داخلي مشمس، في أصيص عند الحاجة، لا تترك في الري	■ ملام النبتة الغضة للحروق الثانوية والحروق
السيفو على المخزني (<i>Spergularia officinale</i> ، ص 126)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ موقع مشمس دافئ: تربة رطبة	■ مرهم أو لبخة للأوجاع والكدمات (تستخدم الأوراق فقط)
شجرة مريم (<i>Tecoma canariensis</i> ، ص 139)	الخريف / الربيع	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة حجرية جافة جيدة التصريف في الشمس	■ الورد الغض أو الصبغة للصداع أو المشيمة
الفرنجان (<i>Melissa officinalis</i> ، ص 111)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة رطبة في الشمس، تقص بعد الإزهار	■ النعنع لفتح وعلة النوم وعسر الهضم العصبي، الدهون لعقيرة الشفة
الأندريون المخزني (<i>Calendula officinalis</i> ، ص 69)	الربيع / الخريف	بذور	■ تربة جيدة التصريف شمس تامة، قزال رؤوس الأزهار الميتة	■ الرعم للجروح والجوف والجلد الملتهب، النعنع للعداوي المطوية
النعنع (<i>Mentha x piperita</i> ، ص 112)	الربيع / الخريف	فسيلة / تقسيم	■ مرقع مشمس رطب، لا تجميع بجفاف النبتة	■ النعنع لجسر الهضم والصداع، الدهون للجلد المستوح
أكليل الجبل (<i>Rosmarinus officinalis</i> ، ص 125)	الربيع / الخريف	بذور / فسيلة	■ موقع محمي مشمس، تحمي بالتكيس في الشتاء	■ النعنع كمقو عصبي منه وللمساعدة ضعف الهضم
الزيمية (<i>Sedum officinale</i> ، ص 130)	الخريف / الربيع	بذور / فسيلة / عكس	■ موقع جيد التصريف أو جاف ومشمس	■ النعنع لالتهاب الحلق وفروخ الدم والإسهال
جشنيشة القلب (<i>Hypericum perforatum</i> ، ص 104)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم	■ تربة جافة جيدة التصريف مع شمس أو ظل جزئي	■ الصبغة للأكتئاب والإباس والنعنع الزيتي مطور وبشفي الجروح
الصعتر الشائع (<i>Thymus vulgaris</i> ، ص 142)	الربيع / الخريف	بذور / تقسيم / فسيلة	■ تربة جيدة التصريف، قد تتطلب طبقة من الحصى، موقع مشمس	■ النعنع للسعال دعاوي الصدر، الدهون للعداوي الفطرية

حادة ونظيفة. انزع الأوراق الدنيا واغسل الساق في مستحضر تجذير هرموني قبل غرسه في خليط تسميد ملائم. ومن الصعب تكثير بعض النباتات بهذه الطريقة، لذا تحقق من الأمر قبل تجربتها.

تقسيم الجذور

هذه طريقة سهلة لتكثير النباتات التي تفرخ. قسم النباتات العشبية التي تزهر في الربيع في الخريف والنباتات العشبية التي تزهر في الخريف في الربيع. ارفع بعناية النبتة الناضجة، قسمها قسمين صغيرين وأعد زراعة النبتتين الناضجة والصغيرة.

نباتات من الحاصل

اشتر أصصاً من الأعشاب المطبخية من متجر وقسم الشتلات إلى 3 أو 4 فروع وضعها في أصص مستقلة. الجذور الطازجة مثل الزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153) أو البصيلات، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) يمكن زراعتها في أصص أو في أرض مهيأة في الخارج، إذا سمح الطقس بذلك.

العكس

يتطوي العكس على تشجيع فرع أو ساق على تشكيل جذور بإحداث شق صغير في جانبها السفلي ودفنها مع إبقاء الرأس النامية فوق الأرض. وعندما تبرز جذور الساق المعكوسة، أزلها.



جذر الزنجبيل
الغض ينتج بسرعة
عدة فروع جديدة إن
زرع في خليط
تسميد رطب في
ظروف دائئة لوقت
21م.

وانزعها في أصيص. طريقة العكس ملائمة للأعشاب الخشبية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). كنس تربة حرة التصريف فوق قاعدة النبتة عندما تنشئ السوق المنعكسة جذوراً جديدة، ثم ارفعها وأغرسها في أصص.

الناميات

تنتج الناميات من معظم الأعشاب التي تنمو من بصلة أو قُرمة، مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56). ويمكن فصلها أثناء السبات وإعادة زراعتها.



حدايق الأعشاب الطبية المزروعة يمكن أن تنشئ منطقة عمرة زاهية الألوان، فضلاً عن توفير مورداً جاهزاً من الأعشاب الغضة للاستخدام الطبي والطهي.

الطريقة الملائمة للنبتة. وعند الزراعة، أعد التربة مقدماً آخذاً في الحسبان متطلبات النباتات كل على حدة والتربة والموقع والوقت أثناء السنة، فضلاً عن الحجم المتوقع للنبتة تامة النمو.

البذور

يمكن بذور البذور في أوعية أو في تربة معدة في أرض مكشوفة. ومن الضروري توفير البذر لإتاحة زراعة الفروع عندما يصبح الطقس والتربة دافئين. يمكن زراعة النباتات الحولية وثنائية الحول بسهولة، وهي تنمو بنشاط أثناء الصيف. تحقق من متطلبات إنبات النباتات المعمرة قبل شراء البذور، لأن بعض الضروب تنضج بسهولة، في حين أن ضروباً أخرى، مثل الجنس *Eleutherococcus senticosus* (ص 92) قد تكون صعبة الإنبات.

الفسائل

هذه واحدة من أكثر طرق التكثير شهرة، وهي ملائمة للأعشاب المعمرة الخشبية. تؤخذ الفسائل عادة من الساق، رغم أن بعض النباتات يمكن تكثيرها من الجذور. اختر نباتات نضجة معافاة واجعل الفسيلة تصل إلى ما دون نقطة اتصال الورقة بالساق مباشرة مستخدماً سكيناً.

اربي جيداً بعد انزع، ثم مرة في الأسبوع، عند الحاجة، بدلاً من قليل كل يوم، في الصباح أو باكراً في المساء. لا تفرط في الري لأن كثيراً من الأعشاب تنتج مكونات فعالة طبيياً في ظروف جافة. اربي نباتات الأصص الجافة جيداً قبل زراعتها.

التعشيب والتخصيب

التعشيب ضروري لأن الأعشاب الضارة تتنافس مع النباتات الأخرى على الماء والمواد المغذية. حافظ على خلط الأوعية والمسكبات من الأعشاب الضارة قدر الإمكان، ويجب عدم تغذية معظم الأعشاب الطبية أو تغطيتها بمواد عضوية لأن ذلك يقلل من قوتها العلاجية. لكن يجب تغذية التربة الرملية بمخصب جيد للحفاظ على المغذيات في التربة.

الآفات والأمراض

استخدم الطرق العضوية فحسب لعلاج الآفات والأمراض والاحتشار، ويمكن القضاء على الأرقعة باستخدام ماء صابوني أو بريها بماء تقع فيه قشر الثوم مدة يومين. افصل النباتات المصابة للحؤول دون مزيد من التلوث.

طرق التكثير

ثمة أنواع كثيرة من طرق التكثير والاستنبات. اختر

زراعة البذور في الأوعية



2 عندما تُنتش البذور، املا عدداً من الأصص بخليط التسميد. ارفع إحدى الشتلات بعناية وأغرسها في حفرة صغيرة في خليط التسميد ورض التربة حولها. ارويها جيداً ولا تسمح لها بالجفاف.

1 املا صينية بذور بخليط تسميد للبذور ورويها جيداً. انظر البذر وغط البذور الكبيرة بمادة رقيقة من خليط التسميد. غط الصينية بالزجاج أو ضعها في كيس من البيلون واحفظها في مكان دافئ (تبلغ درجة حرارته 21م).

القطاف والصناعة

رغم وجود بعض الأعشاب التي يمكن جمعها على مدار العام، فإن لمعظمها موسم نمو معيناً ويجب تجنبها واستخدامها على الفور أو حفظها للاستخدام في السنة التالية. أنظر المداخل الفردية ص 54-281 من أجل معرفة أوقات القطاف. ويجب معالجة الأعشاب بسرعة للحوّل دون تدهورها والحفاظ على مغفولها العلاجي. لا تجمع إلا النباتات المعافاة الخالية من أضرار الحشرات أو التلوث.

الحفاظ من البرية

تقدم النباتات البرية مصدراً مجانياً طبيعياً من الأدوية العشبية وتشجع الرغبة في جمع الأعشاب بالطريقة التقليدية. كما أن المكونات الفعالة تكون في الغالب عالية التركيز في النباتات البرية إذ يرجح أن تنمو العشبة عموماً في بيئتها المفضلة.

التعرّف إلى الأعشاب

إن التعرّف إلى النباتات البرية بشكل صحيح أمر ضروري. استخدم دليلاً للحقل أو للأزهار البرية لمساعدتك، لأن كثيراً من النباتات تبدو متشابهة، وإذا اعتراك الشك، لا تقطف النبتة إذ يمكن أن ينتج التسمم عن الخطأ في التعرّف إلى النبتة.

العوامل البيئية والقانونية

تُجنّى الأنواع الشائعة من القراص (*Urtica dioica*) ص 145 بسهولة من البرية، لكن تخضع الكثير من الأنواع النادرة إلى ضغط عظيم نظراً للافتقار إلى الميث الملائم. وتحظر كثير من البلدان بموجب القانون قلع جذر أي نبتة برية، وربما تتضمن بعض الأنواع بالحماية. ورغم أن جمع بعض النباتات الطبية مثل

الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*) ص 75 أو الجنطيانا الصفراء (*Gentiana lutea*) ص 97 قد يكون جائزاً في بعض البلدان، فإن ذلك يقلل من فرص بقائها في البرية في المستقبل. لا تقطف النبتات نادرة أو غير شائعة من البرية، حتى لو كانت وفيرة محلياً، ولا تجمع اللحاء من البرية.

قبل القطاف، فحّر في مكان نمو النبتة وإذا ما كان يمكن أن تكون ملوثة، لا تجمع من جوانب الطرقات أو قرب المصانع أو من مناطق ترش فيها الماصيل. ويجب من الناحية المثالية أن يكون الموقع الذي تقطف منه الأعشاب مألوفاً لديك وأن تكون على علم بشأن مخاطر التلوث المحلي.

القطاف من الحديقة

توفر الأعشاب المزروعة مورداً جاهزاً من المواد الطازجة في بيئة متحكم فيها. ويمكن الجمع بين القطاف من الحديقة وتشتيد النبتة بإزالة الفروع غير المرغوب فيها والحض على التفتّح. إقطع النباتات المعمرة بعناية بحيث تعاود النباتات النمو بسرعة. وبعض النباتات الطبية مثل الترنجان (*Melissa officinalis*) ص 111 تغلّ محصولين أو أكثر في العام.



يمكن أن يفتّش الحواري الحاشي المواتع الظليلة في الغابات الرطبة، تُجنّى البصلة والأجزاء الهوائية في أوائل الصيف من أجل خصائصها الصائفة والمداوية.

نصائح عامة

يتطلب قطاف الأعشاب الطبية تخطيطاً متأنياً لصدر معالجة الأجزاء في حالة ممنازة وبسرعة الحفاظ على مكوناتها الفعالة.

الأدوات

استخدم، إذا أمكن، صينية خشبية أو سلّة مفتوحة لجمع الأعشاب الطبية، فذلك يحول دون سحق النبتة وتدهورها. وقد تكون حقيبة الظهر غير المصنوعة من النيلون أو كيس الكانفا أكثر ملاءمة في البرية. اعمل دليلاً للحقل أو الأزهار البرية لمساعدتك في التعرّف إليها. استخدم سكيناً أو مقصاً حاداً للقطع لتقليل الضرر اللاحق بالنبتة، وحاول التقليل قدر الإمكان من التعامل مع النباتات باليدين. البس قفازات وأقعة عند جمع نباتات شائكة أو مؤرّجة مثل الفيجن الثقب (*Rubus groenlandicus*) ص 262 لتجنب رد الفعل الأرجي.

عمّ تبحث

اجمع المواد عن نباتات معافاة خالية من الأمراض وأضرار الحشرات، والتلوث إن كانت في البرية. ويجب إعمال أي نبتة متضررة لأنها قد تؤدي إلى مرض أو تعفن مواد النبتة الجففة. لا تخلط مواد النباتات المقطوعة معاً لتجنّب الخطأ في التعرّف إليها.

منى القطاف

اجمع الأعشاب في طقس جاف، ويفضّل في الصباح المشمس بعد تبخّر الندى. فالجمع في ظروف الطقس الصحيحة، عندما تكون النبتة في ذروة نضوجها، يضمن احتواءها على تركيز عالٍ من المكونات الفعالة. يفضل جمع الأوراق عند تفتّحها في أشهر الربيع أو الصيف، والأزهار عندما تبدأ الأزهار، والثمار والعينات عندما تصبح ناضجة. والجذور في الخريف عندما تستعيد النبتة حيويّتها تحت الأرض، ما لم تذكر مداخل النباتات المفردة ص 54-281 غير ذلك. ويجب جمع اللحاء بعناية شديدة إذا أريد للشجيرة أو الشجرة أن تعيش. يُجمع في الربيع أو الخريف في معظم الحالات.

الجزء الطبي الصحيح

يكون للأجزاء المختلفة من النبتة نفسها استخدامات وأفعال مختلفة جداً في كثير من الحالات. احرص على جمع القسم الطبي الذي يوافق أغراضك من النبتة.

المعالجة بسرعة

لا تجمع إلا مواد النبتة التي تستطيع استخدامها أو معالجتها فور قطافها، ومرد ذلك أن مواد النبتة النضّة، لاسيما الأزهار والأوراق الطرية، تتدهور بسرعة كبيرة وتكون المكونات الفعالة طبيياً أول ما يتأثر. والأعشاب العطرية التي تخلف رائحتها في الهواء أو على جلدك يمكن أن تفقد زيوتها الطيارة خلال ساعات. ويفضل أكل الأوراق المستعملة في السلطة والأعشاب المطبوخة على الفور للاستفادة القصوى من موادها المغذية. رغم إمكانية جزّنها لبضعة أيام في كيس من النيلون غير مغرغ من الهواء في الثلاجة

المعالجة

يمكن حفظ الأعشاب بعدة طرق، وأكثرها شيوعاً وإيسارها التجفيف بالهواء أو في الفرن. ويكون المكان الدافئ الجاف، مثل خزانة تهوية، مثالياً. يستخدم ورق بسيط لتجفيف الأعشاب، ولا تستخدم البنية صحيفة مطبوعة. ويمكن تخزين الأعشاب المجففة عدة أشهر في وعاء زجاجي غامق أو كيس ورقي بني (النظر ص 286).

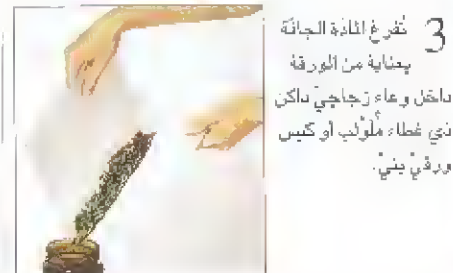
الأجزاء الهوائية

تتضمن هذه كل أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض، أي السوق والأوراق والأزهار والعنبريات والبذور. تقطع السوق عادة على ارتفاع 10.5 سم فوق الأرض بعيد بدء ازدهار النبتة، عندما تبدأ الجهد الأكبر في النمو. ويمكن قطع الأعشاب المعمرة على ارتفاع أكبر فوق الأرض للخص على مزيد من الفلال. تزال الأزهار والأوراق الكبيرة ويجفف كل على حدة، ويمكن تجفيف الصغيرة منها مع السوق.

1 شلح حزم من 8-10 سوق في مكان دافئ (لا حار) جيد التهوية ويمكن احرص على أن تكون السوق والأوراق غير مشدودة بعضها إلى بعض بإحكام، فذلك يمكن الهواء من الدوران بحرية حولها.



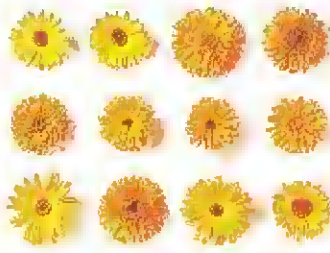
2 عندما تصبح قصفة، لا جافة كالخشب، تفصل السوق الصغيرة والأوراق والأزهار والبذور عن السوق بفرك الحزم بعناية فوق صحيفة كبير من الورق العادي.



3 تُفرغ المادة الجافة بعناية من الورقة داخل وعاء زجاجي داكن ذي غطاء ملوَّب أو كيس ورقي بني.

الأزهار الكبيرة

تقطف الأزهار، في معظم الحالات، بعد أن تنفتح في الربيع أو الصيف عادة أحياناً لا يُستخدم إلا أجزاء محدودة من الزهرة، مثل بتلات الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، فيما تستخدم أزهار أخرى كاملة.



1 تفصل رؤوسات الأزهار الكبيرة عن السوق وتزال العنبريات أو الأوساخ عنها. توضع الأزهار على ورق نشاف في مكان جاف ويُسمح فيما بينها لكي يدور الهواء.

2 عندما تجف رؤوسات الأزهار، تُخزن في كيس ورقي بني أو وعاء زجاجي داكن. تُنزع بتلات الأذريون المخزني من القسم المركزي للزهرة قبل تخزينها.



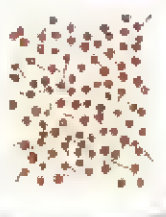
الأزهار الصغيرة

يمكن تقطف الأزهار الصغيرة مع السوق المتصل بها وتفصل لاحقاً. تقطف الأزهار الصغيرة مثل الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107) رأساً على عقب في كيس ورقي. تُدلى فوق صحيفة (النظر لتجفيف البذور أدناه). وإذا كانت السوق لحيدة، تُجفف كما الأزهار الكبيرة أعلاه.

الثمر والعنبريات

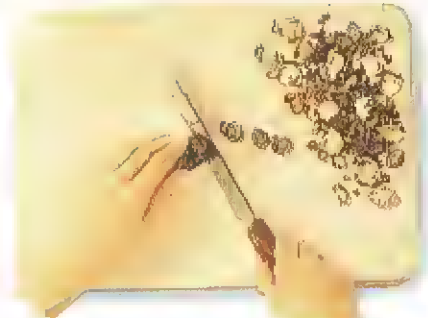
تُجنى الثمار والعنبريات في أوائل الخريف عندما تنتضج وهي لا تزال صلبة. وإذا ما شُركت لتنتضج كثيراً، قد لا تجف بشكل صحيح ويمكن أن تقطف كل على حدة أو في حزم.

توضع العنبريات أو الثمار على ورق نشاف فوق الصواني وتوضع الصواني في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك باب الفرن موارباً لمدة 3-4 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان داكن دافئ وجاف وتُقلب بين الحين والآخر. تُهمل العنبريات أو الثمار المنتفخة.

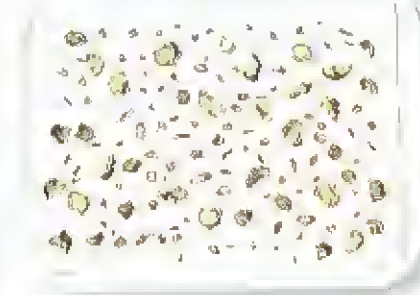


الجذور والجذامير والعسافيل والبصلات

تُجمع الأجزاء الأرضية من النباتات في الخريف بعد أن تدوي الأجزاء الهوائية وتصبح غير نشطة وقبل أن تتقل الثرية بالماء أو تتجمد. ويمكن أيضاً قلع كثير من الجذور في أوائل الربيع قبل أن يفقد الجذر حيويته من أجل نمو الأجزاء الهوائية. يُحفر عميقاً حول الجذر ويُستخرج بعناية من الأرض بعض الجذور الوندية يصعب قلعها بالكامل. ينزع القسم المطلوب وتُعاد زراعة القسم الباقي تحت الأرض.



1 يُنفض الثراب العالق بأجزاء الجذر ويُغسل جيداً ويُتلف بماء دافئ، وتزال الجذور الجانبية الصغيرة غير المرغوب فيها أو البقع الطرية المتضررة. يقطع الجذر شرائح أو قطعاً صغيرة بسكين حاد.



2 تُورق أجزاء الجذر على ورق نشاف فوق صحيفة وتوضع في فرن دافئ (مطفاً) مع ترك الباب موارباً لمدة 2-3 ساعات. تُنقل بعد ذلك إلى مكان دافئ جاف تُجف.

البذور

تجمع قرون البذور أو المحفظات الناضجة أو السوق المزهرة في أواخر الصيف قبل أن تتناثر البذور.

للبيذور الصغيرة جداً، شلح حزم رؤوس البذور رأساً على عقب فوق صحيفة مبطنة بالورق، كما هو مبين هنا، أو توضع في كيس ورقي، تترك حتى تجف ثم تُرجح برفق ترفع البذور الكبيرة باليدين عندما تجف.



النسغ والهلام

لا تجمع النسغ إلا من حديثك. يجمع النسغ في الربيع عندما يرتفع، أو في الخريف عندما يهبط. تُنتج الأشجار مثل البتولا النولوية (*Betula pendula*)، ص 176) كميات كبيرة من النسغ إذا بُزِلت، ورغم أن ذلك يقلل حيوية الشجرة. يُحفر ثقب عميق في جذع الشجرة، لا يزيد عن ربع قطر الجذع، ويوضع وعاء تحت قسم الثقب. في الربيع، يمكن أن تنتج لتوات من النسغ، ومن الضروري سد الثقب بالراتنج أو خشب عاليه بعد رفع ما يقرب من لتر من السائل. تجمع العصارات اللبنية من نباتات مثل الحارثشوقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، ص 140) بعصر الساق فوق صخرة. تلبس قفازات لأن العصارة اللبنية أو النسغ قد يكون أكالة. ويُقشط الهلام من الألوة (*Aloe vera*)، ص 57) بعد شطر الورقة طولياً وتفريق الحافتين (انظر أدناه).



1 تقطع ورقة الألوة طولياً بأصابع اليدين والإبهامين وتباعد الحافتين



2 يجمع الهلام بكشط باطن الورقة بالحافة الكلية للسكين. يستخدم هلام الألوة على الفور إذا لا يمكن حفظه.

اللحاء

لا تجمع اللحاء إلا من أشجارك وشجيراتك لأن ذلك يحمل مخاطر خسارة النبتة بأكملها من فرط التعرية أو إزالة شريط كامل من اللحاء، وبفضل جمع لحاء الأغصان البعيدة التي يمكن أن تقلم بعد ذلك، وعند نزع اللحاء من النبتة. انحل ذلك في الخريف عندما يهبط النسغ. أزل الشمرات والأشنة والحزاز عن اللحاء، وقطعه إلى قطع صغيرة وضعه على صينية لكي يجف.

طرق أخرى لحفظ الأعشاب

ثمة طرق أخرى لحفظ الفواكه الدوائية للأعشاب، إلى جانب تهيئتها وتجفيفها

إزالة الرطوبة

ثمة طريقة فعالة ومكلفة لتجفيف الأعشاب باستخدام مزيل للرطوبة، يمتص الماء من النبتة. يجب وضع مزيل الرطوبة في غرفة صغيرة مغلقة تعلق فيها الأعشاب في حزم غير محكمة الربط أو توضع في صوان. تجف الأعشاب بسرعة بهذه الطريقة وتندمر قليلاً فحسب لعدم استخدام الحرارة.

التجفيف بالتجميد

يحافظ التجفيف بالتجميد على اللون والنكهة، لكنه ملائم لأعشاب الطهو أكثر من الأعشاب الطبية. يمكن تجميد غصينات بأكملها من أعشاب مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*)، ص 244) أو المريمية (*Salvia officinalis*)، ص 130) في أكياس من النيلون، ولا حاجة لإزالة الجليد قبل الاستعمال لأن الأوراق تتفتت بسهولة وهي لا تزال مجمدة. ويمكن أيضاً تجميد خشيشة القزآن (*Stellaria media*)، ص 270) واستخدامها موضعياً لحالات الجلد المستحك. ويمكن عصر كثير من النباتات (انظر ص 296) وتجميدها في مكعبات ثم إذابتها عند الحاجة.

التجفيف بالميكرويف

يمكن تجفيف الأعشاب في فرن الميكرويف. يجب توزيع الأجزاء المقطعة على ورق المطبخ وتجفيفها في فرن الميكرويف وغلق أدرجات الحرارة التي يحددها المنتج. ويجب أن يستغرق ذلك نحو 2-3 دقائق، لكن يجب التحقق من التقدم كل 30 ثانية وإعادة ترتيب القطع لضمان التجفيف المتكافئ.

شراء الأعشاب المجففة

تتوفر الأعشاب المجففة عادة عند موردي الأعشاب، وبعضهم يعرض خدمة الطلب بالبريد. ويمكن أن يكون الشراء من المتاجر أكثر سلاسة إذ تُفحص الأعشاب قبل شرائها، لكن شركات الطلبات البريدية تتمتع بمعدل دوران عال وقد توفر نوعية أفضل وأعشاباً أجود نتيجة لذلك. وللحصول على أفضل المفاعيل الطبية، لا بد أن يكون المنتج جيد النوعية، تسوق وخذ هذه النقاط بالحسبان قبل الشراء:

- يجب ألا تكون الأعشاب مخزونة في أوعية زجاجية شفافة أو تحت الشمس مباشرة لأن ذلك يسبب التأكسد، ما يؤثر على فعاليتها.
- يجب أن تكون الأعشاب العطرية جيدة النوعية ذات رائحة ونكهة متميزتين.
- تحقق من علامات الاحتشار بسبب رداءة طرق التجفيف أو الغش. ويمكن أحياناً كشف الغش بإدخال عشب مجفف أو مواد غير طبية في الوعاء.
- تفقد الأعشاب لونها مع تقدم عمرها. ابحث عن مواد زاهية جيدة التجفيف والحنط وغير متقدمة في العمر.



تشير البتلات زاهية اللون إلى ارتفاع مستويات الكورتيزول الفعالة

ازهار الأندريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69) ذات اللون الأصفر والبرتقالي الناضر تشكل نواء جيداً على الأرجح، وإذا كانت موضوعة على الرف مدة 18 شهراً، فربما تبدو مسمرة وباهتة.

خزن الأعشاب

إن خزن الأعشاب المجففة بشكل صحيح أمر حيوي وإلا لن تدوم طويلاً. يجب خزن الأوراق والأزهار والأجزاء الأخرى في أوعية زجاجية باكنة معقمة ذات أغشية محكمة. ويمكن تخزينها أيضاً في أكياس ورقية سمراء جديدة تحفظ في مكان جاف بعيداً عن الضوء. ولا ينصح بالأوعية المعدنية والبلاستيكية لأنها قد تلوث العشبة. إذا حفظت الأعشاب في مكان بارد داكن، يمكن أن تدوم 12 شهراً بعد القطاف، ويمكن استخدام الأعشاب المجمدة في أكياس نيلون مدة 6 أشهر، احرص على أن يحل الوعاء المستخدم اسم العشبة ومصدرها وقوة المستحضر وتاريخ القطاف، تنبيه من الاحتشار، وإذا حدث ذلك، ضع المادة المتأثرة في كيس نيلون وارمها. عقم الوعاء وتحقق من كل الأعشاب الأخرى بحثاً عن تلوث.



يمكن صنع شبكة تجفيف ببساطة بتغطية إطار خشبي بشبكة سلكية

صناعة الأدوية العشبية

التخزين
يمكن حفظ المستحضرات المختلفة فترات مختلفة قبل أن تبدأ بفقد خصائصها الطبية. ويجب صنع النقايع طازجة كل يوم، ويجب استهلاك النقايع ضمن 48 ساعة ويخزن الاثنين في ثلاجة أو مكان بارد. ويجب تخزين الصبغات والمستحضرات السائلة الأخرى، مثل الشرابات والزيت العطرية في قنار زجاجية داكنة في بيئة باردة بعيداً عن ضوء الشمس، لكن يمكن حفظها عدة أشهر أو سنوات. ويفضل حفظ المراهم والدهونات والبرشامات في أوعية زجاجية داكنة، رغم أن الأوعية البلاستيكية مقبولة أيضاً. انظر أيضاً، تخزين الأعشاب، ص 288.

قياس الأدوية

- 1 مل = 20 قطرة
- 5 مل = 1 ملعقة صغيرة
- 10 مل = 1 ملعقة حلوى
- 20 مل = 1 ملعقة طعام

لا تتجاوز كمية الأعشاب المستخدمة أو الجرعة الموصى بها، ورغم أن هذه المقاييس تقريبية، إلا أنها دقيقة بشكل كافٍ لمعظم الأغراض وتستخدم كمعايير قياسية في هذا الكتاب. يتوقف عدد القطرات في 1 مل على معيار انبوبة الحقن (أو حجم رأس القطارة) المستخدم ويمكن التدقيق في ذلك بحساب عدد القطرات اللازمة لملء ملعقة صغيرة حجمها 5 مل (وبفترض هذا الكتاب أن 100 قطرة تساوي 5 مل) ثم تعديل جرعة القطرات عند اللزوم.

العشبية لمدة 30 دقيقة على الأقل في محلول معقم مخفف بشكل جيد. بعد النقع، تشطف جيداً بماء منلي وتُجفف في فرن حام، أو تغسل بغسالة الأطباق. التعقيم الصحيح يحفظ الصحة ويحول دون تعفن الأدوية. وبخاصة الدهونات والشرابات.

الأوزان والمقاييس

موازين المطبخ العادية ملائمة لمعظم الأغراض، رغم أن الموازين الإلكترونية أكثر دقة، والمقاييس المترية بالغرامات والترات أسهل استخداماً من المقاييس الإمبريالية عند صنع الأدوية. وإن كان من الصعب وزن مقدار صغير، مثل 10 غ في موازينك، قس ضعف الوزن، أي 20 غ ثم خذ نصف الكمية، ويمكن قياس السوائل في إبريق قياس للمطبخ، رغم أن المقاييس الزجاجية المخروطية والمستقيمة الجوانب أكثر دقة. ويمكن قياس الأحجام الصغيرة جداً من السوائل بالنقاط (انظر قياس الأدوية، يساراً).

التعرف إلى النبتة

قبل استخدام النباتات الطبية التي جمعتها من البرية، لا بد من التعرف إلى هويتها بشكل صحيح، وإن كنت في ريب، لا تستخدم العشبة. فالتعرف الخاطئ إلى الأعشاب أفضى إلى كثير من حالات التسمم. فأوراق القمعية الأرجوانية (*Digitalis purpurea*، ص 199) مثلاً تُخلط في الغالب بأوراق السمفونون المخزني (*Symphytum officinale*، ص 136).

الأدوات

تستخدم أوعية زجاجية أو مطلية بالهنياء أو من فولاذ لا يصدأ وسكابين خشبية وفولاذية وعناخل بلاستيكية أو من النيكلون. لا تستخدم الأدوات المصنوعة من الألمنيوم لأن الأعشاب تمتص هذا العنصر الذي قد يكون ساماً بسهولة.

التعقيم

يجب تعقيم كل الأدوات المستخدمة في صناعة الأدوية

عدة الإسعاف الأولي الأساسية

إن إضافة أدوية عشبية إلى عدة الإسعاف الأولي في منزلك تزيد من الخيارات المتاحة لك ولعائلتك عندما تقع الحوادث أو يجلّ المريض. الأدوية الثلاثة عشر الموجودة في عدة الإسعاف الأولي هذه يمكن إيجادها في

الصيدليات ومخازن الأعشاب، ويمكن بدلاً من ذلك صناعة بعضها في البيت، كما تفصل الصفحات التالية، دقق في التنبيهات المرفقة بكل دواء.



النقاع

النقاع هو أبسط الطرق لتحضير الأجزاء الهوائية الدقيقة للنبات، وبخاصة الأوراق والأزهار، من أجل استخدامها كدواء أو كشراب منعش أو مرخ. وهو يصنع بطريقة مماثلة لصنع الشاي، باستخدام عشبة واحدة أو مزيج من الأعشاب، ويمكن شربه ساخناً أو بارداً.

تتمتع القيمة الدوائية لكثير من الأعشاب في زيوتها الطيارة التي تنتشر في الهواء إذا لم يستخدم فوقها غطاء، وذلك هام على وجه الخصوص في حالة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76). استخدم إبريق شاي، أو ضع غطاءً أو صحناً فوق الفنجان إن كنت تصنع كمية صغيرة، استخدم ماءً غلياً للتو. تؤخذ أنواع الشاي العشبي الشهيرة، مثل البابونج، من أجل نكهتها المنعشة بقدر ما تؤخذ من أجل قيمتها الطبية، ويمكن شرب 5 أو 6 أكواب في اليوم بأمان. غير أن بعض الأعشاب مثل الاخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) أقوى بكثير ويجب تناولها بجرعات أقل تكراراً، وثمره أعشاب أخرى مثل شجرة مريم (*Tanacetum parthenium*، ص 139) قوية جداً بحيث أنها غير ملائمة للاستخدام في النقاع. دقق دائماً في الجرعة المقترحة وكمية الأعشاب المستخدمة، لأن للنقاع مفعولاً طبياً ويمكن أن تحدث تأثيرات غير مرغوب فيها إن أخذت بجرعات خاطئة.



1
توضع العشبة في مصفاة وتوضع المصفاة في الكوب، يُمَلَأ الفنجان بماء حديث الغلي.



2
يُغلى الفنجان ويُترك 10-15 دقائق قبل رفع المصفاة، تضاف ملعقة من العسل للتخفيف عند الرغبة.

الكمية القياسية

كوب 1 ملعقة صغيرة (2-3 غ) من العشبة المجففة أو 2 ملعقة صغيرة (4-6 غ) من العشبة الغضة وكوب من الماء (يساري ذلك جرعة واحدة).
إبريق 20 غ من العشبة المجففة أو 30 غ من العشبة الغضة و 500 مل من الماء

الجرعة القياسية

تؤخذ 4-3 جرعات (500 مل) كل يوم

الحفظ

يحفظ في إبريق مغطى في التلاجة أو في مكان بارد نحو 24 ساعة.

النقاع في الإبريق

يُسَخَّن الإبريق ثم تضاف العشبة، يُسكب الماء المغلي للتو، ويُغلى الإبريق ويترك 10 دقائق، يُصْفى بعض النقاع في فنجان، ويمكن إضافة ملعقة صغيرة من العسل عند الرغبة.



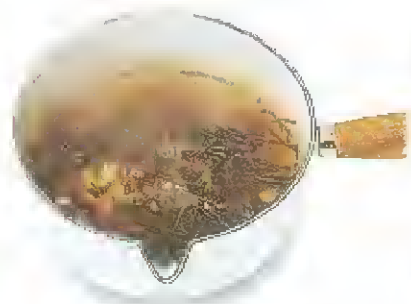
المغليات

تتطلب الجذور واللحاء والغصينات معالجة أقوى من معالجة الأوراق أو الأزهار لاستخلاص المكونات الدوائية. وينطوي المغلي على غلي هذه الأجزاء معاً في الماء، ويمكن استخدام نبتة غضة أو مجففة، ويجب تقطيعها أو تكسيرها إلى قطع صغيرة قبل الغلي، وعلى غرار النقاع، تؤخذ المغليات ساخنة أو باردة.

تُصنع المغليات عموماً باستخدام الجذور واللحاء والعنابات، ويمكن أحياناً إضافة الأوراق والأزهار. تضاف هذه الأجزاء الدقيقة عندما تطفأ النار وينتهي الغلي ويبدأ المغلي بالابتراء. ثم تصفى ونستخدم وفق الحاجة.

المغليات الصينية

المغليات هي الطريقة الرئيسية لتحضير الأعشاب الطبية في طب الأعشاب الصيني المانور، وغالباً ما تستخدم مقادير كبيرة من العشبة لإنتاج سائل عالي التركيز أو يكثف المغلي بحيث لا يبقى سوى 200 مل من السائل فقط، يزيد ذلك تركيز المستحضر. وهذه العملية معقدة للحاء القابض مثل السط العريبي (*Acacia arabica*، ص 156) والسنديان المزدن (*Quercus robur*، ص 258) الذي يمكن استخدامه خارجياً لسد اللثة أو غسل الطفح الجلدي (لا تؤخذ داخلياً).



1
توضع الأعشاب في قدر وتغمر بالماء البارد ثم ترفع الحرارة إلى درجة الغليان، تُغلى ببطء نحو 20-24 دقيقة إلى أن يقل السائل بمقدار الثلث تقريباً.

2
يُصفى السائل بمصفاة داخل إبريق، وتُسكب الكمية المطلوبة في فنجان، ثم ينعلى الإبريق ويحفظ في مكان بارد.



الصبغات

الكمية القياسية

200 غ من العشبة المجففة أو 300 غ من العشبة الغضة المقطعة للتر واحد من الكحول

الجرعة القياسية

تؤخذ 5 مل (ملعقة صغيرة) 2-3 مرات في اليوم مخففة في 25 مل من الماء أو عصير الفاكهة.

للحفظ

تحفظ في قنار زجاجية داكنة مغطاة مدة سنتين.

1. توضع العشبة في مرطبان زجاجي نظيف كبير ويسكب الكحول، حتى تغطى العشبة. يغلّق الإبريق ويوضع اسمه عليه. يرجّ جيداً لمدة 2-1 دقيقة ثم يحفظ في مكان بارد داكن لمدة 14-10 يوماً، ويرج المرطبان كل يوم أو يومين.



4. تسكب الصبغة في قنار زجاجية داكنة نظيفة باستخدام قمع، وعندما تملأ، تغلق بغطاء أو بغطاء مطوية وتسمى القناري.

3. يغلّق المكبس ببطء مستخدماً بقية السائل من الأعشاب إلى أن يتوقف عن القطر. نرعى الأعشاب المتبقية.

2. يغلّف المكبس بوضع كيس من الموسلين بداخله. يُسكب المزيج ويجمع السائل في إبريق.

الكمية القياسية

تصلاً برشامات قياس 100 التي تستوعب 250 مغ من العشبة (المسحوقة تقريباً)

الجرعة القياسية

تؤخذ 2-3 كبسولة مرتين يومياً.

للحفظ

تحفظ في أوعية زجاجية داكنة مغطاة للهواء في مكان بارد نحو 3-4 أشهر.



2. عندما يمتلئ، نصف البرشامة بالمسحوق، يطبقاً معاً دون إسقاط المسحوق وتحفظ.

1. يوضع المسحوق في صحن صغير ويقرب نصف البرشامة أحدهما من الآخر مع جرف المسحوق (أو تستخدم صينية لصنع البرشامات).

الكبسولات والمساحيق

الأعشاب المسحوقة يسهل أخذها بمثابة كبسولات، لكن يمكن رشّها على الطعام أو شربها مع الماء. ويمكن وضعها خارجياً بمثابة رشوش على الجلد أو تمزج مع الصبغات بمثابة لبخة (انظر ص 294).

صناعة

البرشامات

متاجر الأعشاب المشهورة هي المكان المفضل لشراء الأعشاب المسحوقة، وكلما كان المسحوق أدق، كانت نوعيته ودرجته أفضل بشكل عام. تتوفر أغلفة البرشامات الحيلاينية أو النباتية في المتاجر المتخصصة أيضاً. يتشكل الدرّار الأحمر (*Ulmus rubro*، ص 144) المسحوق أساساً مفيداً للبخاخ (انظر ص 294)، ويمكن وضع النباتات القابضة مثل مشرقة فيرجينيا (*Rhamnus virginiana*، ص 100) على الجلد التآر أو مزجه في مراهم (انظر ص 294) من أجل البواسير وأوردة الدوالي.

الأعشاب المقوية

استُعملت الأعشاب منذ آلاف السنين لاسترداد الطاقة وتقوية الروح وتنشيط أعضاء معينة في الجسم، ويشيع اليوم استعمال الأعشاب المقوية الشرقية مثل الجنسنغ (*Panax ginseng*، ص 116) أكثر من الأعشاب المقوية الغربية التقليدية مثل المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130). وتحضر المشروبات المقوية عادة عن طريق التخمير، ودون ذلك محاذير. لذلك نكتفي هنا بإيراد بعض الأعشاب المقوية التي تؤخذ كنقيع أو مغلي أو صبغة أو زيت عطري، وتتبع المقادير الواردة في مداخل الأعشاب ضمن الكتاب.

أعشاب مقوية للذهن

الحَمِيمُ المخزني (*Borago officinalis*، ص 177)
قصعة الماء الهندية (*Centella asiatica*، ص 74)
الْتُرُنْجَان (*Melissa officinalis*، ص 111)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)
الورد الأحمر (*Rosa gallica*، ص 261)

أعشاب مقوية للأعصاب

الهال (*Elettaria cardamomum*، ص 91)
الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)
الشوفان الزراعي (*Avena sativa*، ص 172، 173)
الماردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 140)
حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)

أعشاب مقوية للطاقة

إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125)
المصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
السبال المكسيكي (*Sabal serrulata*، ص 127)
الراسن الطيبي (*Inula helenium*، ص 105)
المريمية (*Salvia officinalis*، ص 130)

تنبيه يجب عدم تناول الأعشاب المقوية في الحالات المرضية الحادة دون استشارة اختصاصي.

الشرابات

العسل والسكر غير المكرر حافضان فعّالان ويمكن مزجهما مع النقائع أو المغليات لصنع الشرابات. وللشراب ميزة إضافية بأن له مفعولاً ملطفاً، لذا يشكل وعاء مثاليًا لمزائج السعال فضلاً عن تفريغ التهاب الحلق. ويمكن أن تخفي الشرابات طعم الأعشاب غير المستساغة نظراً لطعمها الحلو، لذا نحظى بالقبول لدى الأطفال.

الكمية القياسية

500 مل من نقيع أو مغلي (انظر ص 290)، منقوع أو مغلي للعدة القصوى (انظر اليمين)، 500 مل من العسل أو السكر غير المكرر.

الجرعة القياسية

يؤخذ 5-10 مل (1-2 ملعقة صغيرة) 3 مرات يومياً.

الحفظ

يحفظ في قنّان زجاجية مسدودة بالفلين في مكان بارد نحو 6 أشهر.



2 يسكب الشراب المبرد في قنّان زجاجية معقمة باستخدام قمع وتحفظ في مكان دافئ بارد، تخلق القنّاني مسدودات غليظة. لأن الشراب يعمل إلى التخمر وقد ينفجر إن حُفظ في قنّان مسدودة بأغطية ملوثة.



1 يسكب النقيع أو المغلي في قدر، يضاف العسل أو السكر. يسخن المزيج بلطف ويحرك باستمرار إلى أن يذوب العسل أو السكر ويصبح للمزيج قوام الشراب. يرفع عن النار ويبرد.

يصنع الشراب بنسب متساوية من النقيع أو المغلي العشبي والعسل أو السكر غير المكرر. عند صنع نقيع أو مغلي للشراب، ينبغي أن ينقع أو يغلى للمدة القصوى من أجل رفع مفعوله الطبي إلى الدرجة المثلى. يجب نفع النقائع مدة 15 دقيقة وغلي المغليات لمدة 30 دقيقة. تكبس العشبة المنقوعة عبر مصفاة أو منخل لاستخلاص ما أمكن من السائل. ويمكن إضافة مقادير صغيرة من الصبغة إلى الشراب المبرد لزيادة فعاليته.

الشرابات المصنوعة من الصبغات

يمكن أيضاً صناعة الشراب من الصبغة بدلاً من النقيع أو المغلي. يمزج 500 غ من العسل أو السكر غير المكرر مع 250 مل من الماء. تسخن بلطف إلى أن يذوب كل السكر أو العسل ويتكثف المزيج، ثم يرفع عن النار. وعندما يبرد يضاف عيار من الصبغة أو مزيج من الصبغات إلى ثلاثة عيارات من الشراب وتحرك ثم تعبأ في قنّان (يسار).

النقائع الزيتية

الكمية القياسية (النقائع الزيتية)

250 غ من العشبة المجففة أو 500 غ من العشبة الغضة إلى 750 مل من زيت الزيتون أو عباد الشمس أو زيت نباتي آخر جيد النوعية.

الحفظ

تُحفظ في قنّان زجاجية معقّية داكنة كثيفة للهواء لمدة ستة. وتستخدم خلال 6 أشهر للحصول على أفضل النتائج.

إن تقع العشبة في الزيت يسمح باستخلاص مكوناتها الذوّابة في الدهون. تُغلى النقائع الزيتية الساخنة ببطء، في حين أنّ النقائع الزيتية الباردة تُحمّى طبيعياً بحرارة الشمس. ويمكن استخدام كلا النوعين من الزيت للتدليك أو للإضافة إلى الرهائم (الكريمات) والمراهم. ويجب عدم الخلط بين النقيع الزيتي والزيت العطري، فالثاني مكوّن فعّال يوجد في الخبثة بشكل طبيعي وله خصائص دوائية معينة وعطر مميز. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى النقيع الزيتي لزيادة فعاليته الدوائية.

النقيع الزيتي الساخن

يمكن أن يحفظ النقيع الزيتي الساخن لمدة عام، لكنه يكون أكثر فوّة عندما يستخدم طازجاً. إن كنت لا تستخدم النقائع الزيتية إلا نادراً، اصنع كمية أصغر من الكمية القياسية باتباع النسبة نفسها بين العشبة والزيت. ويمكن استبدال إبريق بالمكبس، عندما يبرد الزيت يعصر الزيت في كيس كما هو موضح أدناه. كثير من الأعشاب تصنع نقائع زيتية ساخنة فعّالة، وبخاصة الأعشاب القابلية مثل الزنجبيل (*Zingiber officinalis*، ص 153) والفليفلة الدغلبة (*Capsicum frutescens*، ص 170) والفلفل الأسود (*Piper nigrum*، ص 248). يمكن فرك الجلد بهذه الزيوت لتقريب الألم الرثياني وآلم التهاب المفصل، وتحسين تدفق الدم الموضعي وإرخاء العضلات. وشمة أنواع أخرى من النقائع الزيتية الساخنة المصنوعة من الأعشاب النورقة، مثل السمفوطن المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136)، تسرع شفاء الجروح. ويستخدم الزيت المنقوع مع البرصير الأبيض (*Verbascum thapsus*، ص 279) لآلم الأذن وعداوي الأذن، ويمكن إنتاج مرهم حشيشة القزاز (*Stellaria media*، ص 270) من نقيع زيتي ساخن (انظر ص 294).

النقائع الزيتية الباردة

إن صنع النقيع الزيتي البارد عملية بطيئة وتطلب ترك المرطبان مملوئاً بالأعشاب والزيت لعدة أسابيع. يحض ضوء الشمس النبتة على إطلاق مكوناتها الفعّالة في الزيت، وهي أكثر طرق النقائع الزيتية ملائمة للنبات الغض، لاسيما أجزائه الأكثر رقة مثل الأزهار. ومن أكثر النقائع الزيتية الباردة إنتاجاً الهيو فاريتون المعروف (*Hypericum perforatum*، ص 104) والأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69) والحندقوق الحقلية (*Mellilotus officinalis*، ص 232). زيت الهيو فاريتون مفيدٌ للالتهاب ومطهر ويمكن أن يوضع موضعياً أو يؤخذ داخلياً (بعد استشارة عشّاب للقروح الهضمية).

زيت الزيتون يناسب النقائع الزيتية الباردة بوجه خاص، ولأنه يفسد. وتؤثر شدة أشعة الشمس وطول مدة نفع العشبة على تركيز المكونات الدوائية. للحصول على توتة أكبر، يضاف الزيت المستخلص إلى مقدار طازج من الأعشاب وينقع ثانية.

1 تحرك العشبة

المفرومة والزيت معاً في وعاء زجاجي موضوع فوق قدر من الماء المغلي، يُغطى الوعاء ويغلى بلطف مدة 2-3 ساعات.



2 يرفع المزيج عن

النار ويترك ليبرد ثم يسكب في مكبس (أو إبريق إن لم يكن متوافراً) مزوّد بكيس من القماش. يجمع الزيت المصفى في إبريق ويكبس العشبة المتبقية لاستخلاص كل السائل منه.



3 يسكب النقيع الزيتي

في قنّان زجاجية نظيفة داكنة باستخدام قنّاق كل قنينة وتوضع عليها بطاقة.



1 توضع العشبة في مرطبان

زجاجي شفاف. يسكب الزيت إلى أن يغطى العشبة تماماً، ثم يغلّق المرطبان ويرج جيداً. يوضع المرطبان في موقع مشمس، على غتبة الباندة مثلاً، ويترك 6-2 أسابيع.

2 يسكب الزيت ومزيج الأعشاب في

كيس قماش مثبت عند حافة الإبريق بضميط (أو يستخدم المكبس كما هو موضح أعلاه). يترك الزيت ليرشح عبر الإبريق.



3 يُعصر ما تبقي من الزيت. يسكب

النقيع الزيتي في قنّان زجاجية داكنة ثم تسمّى وتحفظ. ويمكن تكرار العملية بأكملها بالنقيع الزيتي وأعشاب طازجة أخرى.



المراهم

تحتوي المراهم على زيوت أو دهون مسخنة مع الأعشاب، ولا تحتوي على الماء خلافاً للكريمات. ونتيجة لذلك تشكل المراهم طبقة منفصلة على سطح الجلد، وهي تحمي من الجرح أو التهاب الجلد المتضرر وتحمل مكونات دوائية فعالة، مثل الزيوت العطرية، إلى المنطقة المصابة. وتفيد المراهم في حالات مثل البواسير أو حيثما تدعو الحاجة للحماية من الرطوبة، كما في حالة الشفاء المتفشية أو طفح الحفاض.

يمكن صناعة المراهم من عشرات القواعد ويمكن أن يختلف قوامها تبعاً للمكونات والنسب المختلفة. ومن أسهل طرق صناعة مرهم طري عام الأغراض استخدام هلام النفط أو شمع البارافين الطري (نشرح طرقاً أخرى أدناه). هلام النفط غير منفذ للماء ويوفر حاجزاً واقياً للجلد. ويمكن استخدام أعشاب مفردة أو مزيج من الأعشاب وفق الحاجة شريطة فرمها فرماً ناعماً. ويمكن إضافة الزيت العطري إلى المرهم وتحريكه قبل تصفيته.

قوامات مختلفة

المرهم الجافد الخالي نسبياً من الشمع يذفن بسهولة ويفيد مستحضرات مثل بلسم الشفاء. ويمكن صناعته باستخدام بدائل للزيوت المعدنية. يذاب 140 غ من زيت جوز الهند في 120 غ من شمع النحل و 100 غ من عشبة مسحوقة. تغلى ببطء لمدة 90 دقيقة في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي أو في قدر مزدوج القاع، ثم يصفى المزيج ويسكب في مرطبات. المرهم الأقل جمدة يمكن صناعته بمزج زيت الزيتون وشمع النحل، ويصلح لحالات مثل الطفح الجلدي. يذاب 60 غ من شمع النحل في 500 مل من زيت الزيتون و 180 غ من عشبة مجففة أو 300 غ من عشبة غضة في وعاء زجاجي. يغلّى المزيج ويوضع في فرن دافئ لمدة 3 ساعات، ثم يُرفع ويصفى ويسكب في مرطبات. ويمكن صناعة هذا المرهم بمزج 500 مل من النقيع الزيتي الساخن (انظر ص 243) مع 60 غ من شمع النحل الدائب.

اللبخات

اللبخة مزيج من الأعشاب الغضة أو الطازجة أو المسحوقة يوضع على منطقة مصابة. وتستخدم اللبخات لتخفيف الألم العصبي أو العضلي أو الأوتاء أو كسور العظام، ولإستخلاص القيح من الجروح المضموجة أو القروح أو الحَبَبَات.

لبخة النعناع (*Prunella Vulgaris* ص 122) تفرّج الأوتاء والكسور فيما حشيشة القلب (*Hypericum perforatum* ص 104) يمكن أن تساعد في تخفيف الألم العصبي والعضلي.

سحب السوائل من الحَبَبَات والجروح

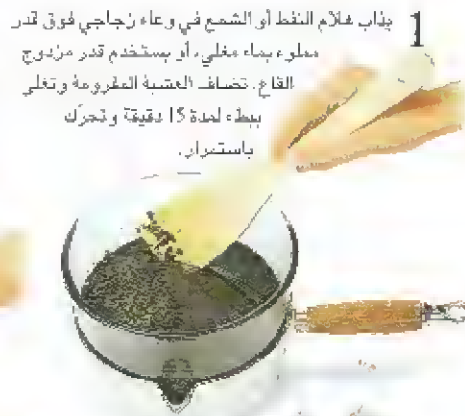
مسحوق الدردار الأحمر (*Ulmus rubra* ص 144) المزوج مع صبغة الأندريون المخزني (*Calendula officinalis* ص 69) أو صبغة المر (*Commiphora molmol* ص 84) يتشكل لبخة مفيدة لسحب السوائل من الحَبَبَات والجروح.

الكمية القياسية

60 غ من العشبة المسخنة أو 150 غ من العشبة الطازجة (أو مزيج من الأعشاب) إلى 500 غ من هلام النفط أو شمع البارافين الطري
الاستخدام القياسي
يوضع القليل 3 مرات يومياً
الحفظ
يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة مغلقة لمدة 3 أشهر.



1 يذاب هلام النفط أو الشمع في وعاء زجاجي فوق قدر مملوء بماء مغلي، أو يستخدم قدر مزدوج القاع. تضاف العشبة المفرومة وتغلى ببطء لمدة 15 دقيقة وتحرك باستمرار.



2 يسكب المزيج في كيس فماني مثبت بخافة إبريق بخيط لكي يروشح السائل منه إلى الخارج.

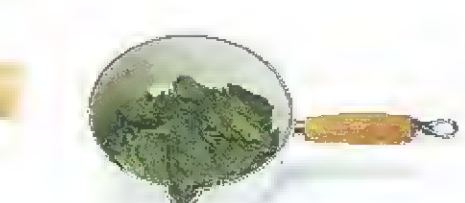


3 تلبس قفازات مطاطية ويعصر الكيس لاستخلاص قدر ما يمكن من المزيج.

4 يسكب المرهم الدائب بسرعة في مرطبات فيل أن يجمد في الإبريق. يغلّى كل مرطبان بدون إحكام. وعندما يبرد يحكم إغلاق السدادات وتوسم المرطبات.

الكمية القياسية

ما يكفي من العشبة لتغطية المنطقة المصابة
الاستخدام القياسي
توضع لبخة جديدة كل 2-3 ساعات، ويكرر الأمر قدر ما تدعو الحاجة.



1 تغلى العشبة ببطء لمدة دقيقتين، يعصر أي سائل زائد ويُغرق بعض الزيت على المنطقة المصابة لمنع الالتصاق وتوضع العشبة فيما لا تزال ساخنة.

2 تثبت العشبة في مكانها باستخدام شاشة أو رباط قطني. تترك لمدة 3 ساعات.

الرهائم (الكريمات)

يتطلب صنع الرهيم (الكريم) مزج الزيت أو الدهن والماء في مستحلب. إذا استعملت العملية قد ينفصل الزيت عن الماء. وخلافاً للمراهم تمزج الرهائم مع الجلد وتماز بأنها مبردة ومكثفة فيما تتيح للجلد التنفّس والتعرق بشكل طبيعي. لكنها يمكن أن تتلف بسرعة كبيرة ويفضّل حفظها في مرطبات داكنة كتيمة للهواء في الثلاجة.

الكمية القياسية

30 غ من العشب المجفّف أو 75 غ من العشب الغضة
و150 غ من الضع المستحلب و 70 غ من الغليسيرين
و80 مل من الماء.

الاستخدام القياسي

يفرك القليل على المنطقة المصابة 2-3 مرات يومياً.

الحفظ

يحفظ في مرطبات زجاجية داكنة معقمة وكنيمة للهواء.
في الثلاجة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

يمكن إضافة مقادير صغيرة من مكونات إضافية مثل الصبغات والمساحيق والزيوت العطرية إلى الرهيم قبل وضعه في المرطبات أو بعده. كما أن إضافة 1 مل من البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) إلى 100 مل من الرهيم يضام نمو العفن ويقلل عمر حفظه، وكذا إضافة 5 مل من بورات الصوديوم المائية، وتستخدم وصفات أخرى لصنع الرهيم النقايع أو الصبغات أو النقايع الزيتية.

1 يذاب الشمع المستحلب في وعاء زجاجي فوق قدر من الماء المغلي، أو في قدر مزدوج القاع. يضاف

الغليسيرين والماء والعشبة أثناء التحريك ويغلى المزيج ببطء لمدة 3 ساعات.



2 يُصفى المزيج في مكبس أو كيس قماش، يحرك ببطء ويستمر إلى أن يبرد ويجمد.



3 يوضع الرهيم الجاف بسكين أو ملق صغير في مرطبات زجاجية داكنة، تغلق بإحكام وتوسم. تحفظ في الثلاجة بأسرع ما يمكن.

الرفادات والدهونات

الدهونات مستحضرات عشبية تستند إلى الماء، مثل النقايع أو المغليّات أو الصبغات المخففة المستخدمة لغسل الجلد الملتهب أو المتهيج. والرفادات أقمشة منقوعة في دهون ومثبتة فوق الجلد. إن الرفادات والدهونات طريقتان بسيطتان لاستخدام الأعشاب خارجياً ويمكن أن تكونا فعاليتين جداً في تخفيف التورم والألم والتكدم وتلطيف الالتهاب والصداع وتبريد الحمى.

الكمية القياسية للدهون

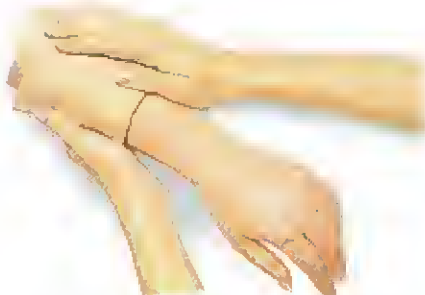
500 مل من النقع أو المغلي، أو 25 مل من الصبغة في 500 مل من الماء

الاستخدام القياسي للرفادات والدهون

يستخدم كما هو مطلوب، تحضر رفادة خفيفة أو دهون عندما يبرد (إن كان ساخناً) أو عندما يجف (إن كان يارداً).

الحفظ

يحفظ الدهون في فنان معقمة ذات أغطية في الثلاجة لمدة يومين.



2 توضع الرفادة على المنطقة المصابة. للالام والتورّمات، تثبت الرفادة بغشاء من النيلون وديوس مشبك وفتر نحو 2-1 ساعة. يعاد وضعها حسب الحاجة.



1 يغسل اليدين جيداً وتقع قطعة قماش ناعمة في الدهون. يُعصر فلنض السائل. قبل الوضع، يفرك بعض الزيت على المنطقة المصابة للحؤول دون الالتصاق.

وضع الرفادة

بعد وقوع حادث أو جرح أثناء الرياضة، يمكن في الغالب خفض التكدم والتورم أو الحؤول دونه إذا وضعت رفادة ساخنة على عجل، شريطة ألا يكون الجلد مفتوحاً. وتفيد الرفادات الباردة بوجه خاص في تلطيف الالتهاب وتبريد الحمى وتخفيف الصداع. ويجب تكرار نقع الرفادات الساخنة والباردة باستمرار وإعادة وضعها للحصول على أقصى فائدة.

وضع الدهون

يصنع نقيع أو مغلي (انظر ص 290) ويصفى جيداً. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف الصبغة في الماء. تنقع قطعة قماش نظيفة في الدهون وتُعصر جيداً. ثم تغسل المنطقة المصابة بقطعة القماش (بدلاً من وضعها على الجلد كما تفعل في الرفادة).

مستحضرات أخرى

تناسب مستحضرات الأعشاب المختلفة عللاً مختلفة، وتوفّر معظم المستحضرات التالية تخفيفاً موضعياً. النشوق البخاري يساعد في تصفية شكاوى تنفسية متنوعة، وسوائل الغرغرة وغسولات الفم تلطف التهابات الحلق وقروح الفم، ويمكن أن تخفّف زيوت التدليك العضلات المؤلمة، وتفرّج غسولات الجلد حالات الجلد الملتهب.

النشوقات البخارية

النشوقات البخارية طريقة فعّالة في تصفية النزلة وتفريج التهاب الجيب وحُمى الكلا والربو القصبي. فاجتمع البخار والمكونات المطهرة يفتح مجاري الهواء عبر الجهاز التنفسي. **لصنع النشوق** يسكب 1 لتر من الماء المغلي حديثاً في وعاء كبير، تضاف 10-5 قطرات من الزيت العطري وتحرك جيداً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 25 غ من العشب أو 1 لتر من الماء المغلي، وتخميده لمدة 15 دقيقة ثم سكه في وعاء. يُطلى الرأس والوعاء بمنشفة وتغلق العينين ويستنشق البخار نحو 10 دقائق، أو إلى أن يبرد المستحضر، وينصح بعد اشتئاش البخار البقاء في غرفة داخلة لمدة 15 دقيقة للسماح بفتح مجاري الهواء وتصفية النزلة.



تفرّج النشوقات التي تستخدم الزيت العطري كثيراً من الشكاوى التنفسية.

سوائل الغرغرة وغسولات الفم

تحتوي سوائل الغرغرة وغسولات الفم عادة على أعشاب قابضة تشد الأغشية المخاطية للفم والحلق ويمكن جعل الأعشاب القابضة، مثل الراقانيا (*Krameria triandra*، ص 223) والحر (*Commiphora molle*، ص 84) أكثر استساغة وأكثر فعالية للتهاب الحلق بإضافة قليل من السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو رشة من الفليفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*، ص 70) إلى المستحضر. ولأن سوائل الغرغرة وغسولات الفم تصنع من النقايع أو المغليات أو الصبغات المخففة، يمكن ابتلاعها عادة للاستخدام الداخلي. احذر من على عدم تجاوز الجرعة الداخلية اليومية من العشب. **لصنعها** يصنع نقيع (انظر ص 90)، لكن يترك نحو 15-20 دقيقة لكي تزيد خاصيته القابضة، يصفى ثم



النقايع المصنوعة من الأعشاب المطهرة تصنع كمسائل الغرغرة وغسولات فم من أجل التهابات الحلق وقروح الفم.

الفراغ والتحاميل

يُتفرغ به أو يغسل الفم بكوب ملآن، ويمكن بدلاً من ذلك استخدام مغلي (ص 290) أو تخفيف 5 مل من الصبغة في 100 مل من الماء الساخن واستعمالها بالطريقة نفسها. يكرّر قدر الحاجة ما لم يكن ذلك محدثاً.

من الأفضل شراء تحاميل جاهزة **لصنع الفرازج** يستخدم قالب فرازج أو يصنع 24 قالباً من ورق الألمنيوم المشكّل حول كشتبان. يُمزج 10 غ من الصابون الطري و 50 مل من الغليسرين و 90 مل من الكحول المميّلة وتُسكب في القوالب. تترك لبضع دقائق لكي تكسو القوالب ثم يُدلق الفانكس وتترك لتجفد. يذاب 20 غ من زبدة الكاكاو، ترفع عن النار وتضاف 30 قطرة من الزيت العطري أو 5 غ من المسحوق، يسكب المزيج في القوالب ويترك 3 ساعات ليجمد قبل رفع الفرازج. تحفظ في مكان بارد في وعاء مبطّن بورق زبدة لمدة تصل إلى 3 أشهر.

الزيوت العطرية

يمكن استخدام الزيوت العطرية في التدليك للتخفيف الأوجاع والآلام الثانوية. ويجب أن تخفّف الزيت حامل قبل استخدامها لأنها يمكن أن تهيج الجلد. تتوفر الزيوت العطرية بسرعة بعد التخفيف، لذا يفضل مزج مقادير صغيرة عند الحاجة. **للتدليك** تمزج 10-5 قطرات من الزيت العطري مع 1 ملعقة كبيرة من الزيت الحامل، مثل زيت اللوز ويدلك الجلد بلطف. **حارق الزيت** تستخدم 10-5 قطرات من زيت عطري صرف ممزوجة بالماء، وتحرق لمدة 30 دقيقة.



تستخدم الزيوت العطرية في الحمامات ومحارق الزيت وفي التدليل لتفريج التوتر والكرَب.



يوضع حمام العين على العين المصابة ويُمال الرأس إلى الوراء.

الحمامات وغسولات الجلد

يمكن أن تفرّج الحمامات العشبية وغسولات الجلد كثيراً من الحالات، بما في ذلك الأطراف المؤلمة والجيوب المحتقنة. وتُصنع من الزيوت العطرية المخففة أو النقايع، وتلطف حمامات العين العينين المتقرحة أو الملتهبة أو المهيّجة.

لصنع حمام عشبي يضاف 500 مل من النقيع المصفى (انظر ص 290) أو 10-5 قطرات من الزيت العطري إلى حمام متدفق.

لصنع غسول جلدي يُصنع نقيع ويُصفى ويغسل به المنطقة المصابة.

لصنع حمام للعين تُصنع كمية صغيرة من النقيع أو يستخدم كيس شاي عشبي. يصفى السائل بعناية في وعاء معقم لحمام العين، ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 1-2 قطرات من صبغة إلى وعاء حمام للعين مملوء بماء مغلي للتو. يترك ليبرد ويوضع الوعاء فوق العين بإحكام، يُمال الرأس إلى الوراء وتغسل العين ببطء باستمرار. تكرر العملية 3 مرات في اليوم.

تنبيهات عامة: يجب أن تكون حمامات العين شديدة دافئة لكي لا تضر العين. استخدم دائماً ماء مغلياً مبرداً في وعاء معقم. لا تُغسل العينين لفترة تزيد على 3-2 أسابيع كل مرة، عند غسل العينين باستمرار، تُغسل وشدة ملح إلى كل حمام للعين للمسؤولون من نفس الأسرار والمعادن من العينين.

التعطين البارد

تُثلث الحرارة المكونات الفعّالة لبعض الأعشاب، لذا يكون التعطين البارد أكثر ملاءمة من المغلي. **لصنعها** يسكب 500 مل من الماء البارد فوق 25 غ من العشب وتترك ليلة كاملة، ثم تصفى وتستخدم مثل استخدام المغلي.

العصائر

يمكن أخذ العصير المستخلص من كثير من الأعشاب داخلياً أو وضعه خارجياً. **لصنعها** ينزع اللب باستخدام عصارة ميكانيكية، أو خلاط كهربائي (إن لم تكن متوفرة، يُعصر اللب من خلال كيس قماشى لجمع العصير. وتحتاج بعض الأعشاب إلى طهي قبل استخلاص عصيرها.

النباتات التي تحول دون المرض

ليس من الضروري استخدام الأعشاب الطبية عندما تعطل الصحة فحسب، فكثير من الأعشاب تعمل «كمقويات ربيعية» منقّلة وأطعمة مغذية، رغم استخدامها أساساً لعلاج الأمراض. ويمكن تناولها عندما تكون لائقاً ومعافى، وبهذه الطريقة تحافظ على الصحة وتحول دون المرض.

أعشاب للصحة

كانت معظم ماثورات طب الأعشاب تهدف إلى الحفاظ على الصحة بدلاً من علاج المرض. وخلافاً لما هو حاصل اليوم، كانت الناحية الروحية للمرض تُعتبر في الماضي مهمة بقدر أهمية الناحية الجسدية. غير أن الأدوية العشبية تساعد فقط في الحفاظ على الصحة كجزء من نمط حياة يقوم على نظام غذائي متوازن وتمارين ملائم ونظرة إيجابية مسترخية للحياة وكروية اليومية. الأدوية العشبية تساعد في الغالب في الحفاظ على الصحة عند التقدم في العمر. فالأعشاب المقوية مثل الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116) تحسّن قدرة الجسم على مواجهة الكرب العقلي والإجهاد الجسدي، في حين يبدو أن الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142) يبطئ عملية الهرم. وبهذه الطريقة، تساعد كثير من النباتات في هذا الكتاب (انظر ص 54-281) في دعم الجسم والعقل في التكيف مع متطلبات الحياة غير المثقّفة.

الأعشاب المورقة الخضراء التي تنمو باكراً بعد أشهر



القرعاص مقو ربيعي ممتاز، بل هو أغنى من السبانخ في الحديد. يمكن طهي أوراقه كخضرة وإضافتها إلى الصاء.

الشتاء مثل القرعاص (*Urtica dioica*، ص 145) كانت «مقويات ربيعية» ماثورة. ومثل هذه الأعشاب مغذية وتساعد أيضاً في تخليص الجسم من الفضلات. اليوم، تتوفر بعض الأعشاب على مدار السنة وتوفر مصدراً دائماً للغذائيات الحيوية وتساعد في تكوين جزء هام من النظام الغذائي المتوازن.

الفيتامينات والمعادن

تحتوي معظم النباتات على مقادير يسيرة من الفيتامينات والمعادن، وكثير منها يتمتع بخصائص دوائيه خاصة أيضاً. بعض النباتات يحتوي على مستويات عالية من الفيتامينات والمعادن والصواب الغذائية الأخرى بحيث تعتبر «متممات غذائية طبيعية». وقرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) مثال على ذلك. فهي تحتوي على الفيتامينات A و B1 و B2 و C و E، فضلاً عن اليود والحديد والفسفات. وتحتوي أيضاً على مكونات صائدة (مضادة حيوية) تجعلها مفيدة جداً. ونورد فيما يلي أعشاباً أخرى غنية في الفيتامينات والمعادن.

الفيتامينات

طليعة الفيتامين A (كاروتين) وفيتامين A
الجزر (*Daucus carota*، ص 198)، والحماض المفتول (*Rumex crispus*، ص 126) والمشمش (*Prunus armeniaca*، ص 254)
الفيتامينات B1 و B2 والبرقند الصيني (Lycium chinense، ص 109)
الفيتامين B6 فول الصويا (Glycine max، ص 215) والبطاطا (*Solanum tuberosum*، ص 269)
الفيتامين B12 حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60)
الفيتامين C البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)
الفيتامين E زيوت البذور لاسيّما الجوز الأرمذ (*Juglans cinerea*، ص 222)
الفيتامين K الفصفصة (*Medicago sativa*، ص 232).

المعادن

الكلسيوم بذور السنسّم (*Sesamum indicum*، ص 268) والكرفس (*Apium graveolens*، ص 61) والورد البري (*Rosa canina*، ص 261).
النحاس الكاكاو (*Theobroma cacao*، ص 274)
الجرمانيوم الثوم (Allium sativum، ص 56)
اليود الأعشاب البحرية بما في ذلك القوقس الحويصلي (*Fucus vesiculosus*، ص 211)
الحديد كل النباتات الخضراء مثل البقدونس (*Petroselinum crispum*، ص 244) والكُرنُب (*Brassica oleracea*، ص 178) والقرعاص (*Urtica dioica*، ص 145).
المنغنيز فول الصويا (*Glycine max*، ص 215)
الفسفور قرّة العين (*Nasturtium officinale*، ص 237) وبذور الكرفس (*Apium graveolens*، ص 61)
البوتاسيوم الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140) وشعر الثرة (*Zea mays*، ص 152)



قرّة العين متّمة فيتامين C ومعدني قاتم بنفسه. طعمه واسع، ما يشير إلى قدراته الصائدة (المضادة الحيوية).

السيلينيوم الثوم (Allium sativum، ص 56)
السيلينيكا ذنب الخيل (*Equisetum arvense*، ص 262) والقرعاص (*Urtica dioica*، ص 145)
الزنك بذور القرع الرومي (*Cucurbita pepo*، ص 194) وحشيشة السعال (*Tussilago farfara*، ص 277).

النكهة واللون في الطهي

إن معظم النباتات التي تضاف نكهة على مذاق الطعام ومظهره تتمتع بقيمة دوائية. مثال ذلك: إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125). وهو ملازم عطري ماثور للحم الأحمر في الطهي الأوروبي، يساعد الهضم بشكل فعّال. والليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81)، المستخدم بكثرة في الطهي في العالم أجمع، لديه مفعول مظهر قوي ما يجعله من الناحية الطبية دواءً فعّالاً للزكام وعواربي المعدة. كما يساعد في خفض حوادث التسمم بالطعام.



الليمون الحامض الحاد المذاق يقي من الزكام والعداوي.

لا يوجد في الصين فرق ذي مغزى بين ما هو «طعام» وما هو «دواء». الغذاء الطبي هو ما يفيدك صحياً. والأعشاب المقوية القوية المفعول، مثل حشيشة الملاك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 60) وثمر الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) والجنسنغ الأمريكي (*Panax quinquefolium*، ص 241) مكونات منقّحة تستخدم بانتظام في الوصفات الصينية. وفي كل أنحاء جنوبي آسيا وإفريقيا، تضاف الأعشاب والتوابل الحارة على الطعام لوناً وجدةً وقيمة غذائية، فأعشاب الكرّم الصبّاغي (*Curcuma longa*، ص 88) والهبال (*Eleuteria cardamomum*، ص 91) والزنجبيل (*Zingiber officinale*، ص 153)، وكلها تُستخدم في الطهي. بقي من الانزعاج والعدوى المعدية المعوية.

أدوية لعلل شائعة

إن المعرفة العشبية آخذة بالنمو مع تزايد الأشخاص الذين يختارون الأعشاب كبديل للأدوية الصيدلانية. والأدوية التالية هي علاجات مأمونة وفعالة لعدد من الالل الشائعة، لكن ينبغي التعامل معها باحترام على غرار الأدوية كافة. والاقتراحات الواردة هنا بسيطة وسهلة بمعظمها. إن لم تكن واثقاً مما تفعل لكن اطلب استشارة اختصاصي. وللحصول على تعليمات حول صنع المستحضرات العشبية، انظر ص 289-296.

معلومات أساسية

اقرأ ما يلي قبل أن تستخدم الأدوية.

الجرعة

■ كل الجرعة المعطاة هي للبالغين، باستثناء قسم الرضع والأطفال، ص 318.

■ لا تتجاوز الجرعة المذكورة البتة، فمضاعفاتها لن تضاعف فعاليتها.

■ قبل أخذ الدواء راجع التحذيرات الواردة في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ لا تأخذ أكثر من دواءين داخليين في الوقت نفسه أو أكثر من دواء داخلي ودواء خارجي للعلة نفسها، ما لم يذكر ذلك. الأدوية البديلة باستخدام أعشاب مختلفة يفصل بينها رمز ورقة نبات. وعندما تعطى أشكال مختلفة من الدواء (أي صبغة أو نقيع)، يكون الأول هو الأفضل.

مدة أخذ الدواء

تؤخذ الأدوية إلى أن تزول الأعراض، إن لم يطرأ تحسن خلال 2-3 أسابيع أو إذا تفاقمّت الحالة أو عند الشك، استشر طبيباً متخصصاً.

استشارة اختصاصي

■ يشار عليك متى تراجع اختصاصي. استشر الاختصاصي عند تناول الدواء لمدة تزيد على 3 أسابيع.

الرضع والأطفال

■ لا تعطى الرضع دون 6 أشهر أي دواء عشبي (أو غيره) داخلي دون استشارة اختصاصي.

■ الرضع والأطفال، ص 318 يعطى جرعة الأطفال، ويمكن استخدام الأدوية الواردة في أمثلة أخرى

للأطفال دون 12. خفف الجرعة كما يلي:

■ 6-12 شهراً - 1/10 جرعة البالغين.

■ 1-6 سنوات - 1/3 جرعة البالغين.

■ 7-12 سنة - 1/2 جرعة البالغين.

المسجونون

قد يتطلب المسجون جرعة أدنى من الجرعة الكاملة للبالغين بسبب بطء الاستقلاب. على من تجاوزوا السبعين أخذ 3/4 جرعة البالغين.

الحمل

■ تجنبي الأدوية كافة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، سواء كانت عشبية أم غير ذلك إلا إذا كان لا بد منها.

■ تجنبي الصبغات الكحولية أثناء الحمل.

■ الأعشاب أثناء الحمل (انظر ص 317) مأمونة

الاستعمال. وكثير من الأدوية الواردة في غير هذا القسم مأمونة أيضاً، لكن يجب التدقيق دائماً في التحذيرات في مدخل العشبة (انظر ص 54-281).

■ الأعشاب الواجب تجنبها في هذا القسم: شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 271، الأقتي

العقودية (*Cimicifuga racemosa*)، ص 78، البارسمة البتولية (*Barosma betulina*)، ص 67، حشيشة الملاك

الصينية (*Angehea sinensis*)، ص 60، الرواند الكفي (*Rheum palmatum*)، ص 124، الفؤيسة الحمراء

(*Salvin miltiorrhiza*)، ص 129، مخلب الشيطان

(*Harpagophytum procumbens*)، ص 101، الرأس الطيبي (*Juula helenium*)، ص 105، شجرة مريم

(*Tinacetum parthenium*)، ص 139، الجنسج

(*Panax ginseng*)، ص 116، العرعر الشائع

(*Janipenis communis*)، ص 223، السوس المخزني

(*Glycyrrhiza glabra*)، ص 99، فراسيون القلب

(*Leonurus cardiaca*)، ص 225، المر (ساق)

(*Molmo pulegium*)، ص 84، الثعنع البري

(*Zanthoxylum*)، الديش الشائك

(*americanian*)، ص 233، السنبا المكّي

(*Cassia senna*)، ص 72، كيس الزاعي

(*Capsella bursa-pastoris*)، ص 181، رعي الحمام

(*Verbena officinalis*)، ص 147، الفاونيا البيضاء

(*Pavonia laetiflora*)، ص 115، الإنبام البري

(*Dioscorea villosa*)، ص 89، الأفسنتين

(*Artemisia absinthium*)، ص 63، الاخيلة ذات الالف

ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، الضمّاض

المفتول (*Ranex crispus*)، ص 126.

■ تجنبي الجرعات الدوائية من حشيشة الملاك

(*Angelica archangelica*)، ص 160، اليانسون

(*Pimpinella anisum*)، ص 296-247، الفيلطة الدقيلة

(*Capsicum frutescens*)، ص 70، الكرفس

(*grapevolens*)، ص 61، الربيعة

(*Salvia officinalis*)، ص 130، وترد التحذيرات حيث يكون ذلك ملائماً.

أدوية تعطي بوصفات

بعض الأدوية تتفاعل مع الأدوية الصيدلانية. إن كنت تأخذ دواء موصوفاً، استشر ممارساً اختصاصياً قبل أخذ عشبة ولا توقف أي دواء دون موافقة.

المستحضرات العشبية

■ كل المقادير للأعشاب المجففة ما لم يذكر خلاف ذلك.

■ عندما يستخدم أكثر من جزء واحد من النبتة، فذكر التعليمات الجزء المستخدم. لا تستخدم إلا ذلك الجزء لا تستخدم البذور المبيعة للأغراض الزراعية.

■ تعدّ المستحضرات بمقادير قياسية من العشبة المجففة كما يلي، ما لم يذكر خلاف ذلك:

■ النقايع تستخدم ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب ماء، أو يصنع ما يكفي 3-4 جرعات باستخدام 20 غ من العشبة و 500 مل من الماء. يستخدم وعاء مغلي

للاحتفاظ بالزيوت الطيارة القيمة. لإعدادها، انظر ص 290.

■ المغليّات تستخدم 20 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 290.

■ الشقوقات يضاف 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى لتر من الماء المغلي أو يستخدم نقيع. لإعدادها، انظر ص 296.

■ الدهونات يستخدم 500 مل من نقيع أو مغلي أو 25 مل من صبغة مخففة في 500 مل من الماء. لإعدادها، انظر ص 295.

■ الأقراص والبرشامات تتوفر كثير من الأعشاب في كلا الشكلين دون وصفة طبية. تؤخذ وفقاً للتعليمات

الواردة على العلبة. لصنع الكبسولات، استخدم 250 مغ من العشبة المسحوقة لكل كبسولة (انظر ص 291).

■ الصبغات تصنع بمقياس واحد من العشبة إلى 5 معاير من الكحول. لإعدادها، انظر ص 291. وتتوفر بعض

الصبغات جاهزة. تؤخذ الصبغات مع الماء البارد ما لم يذكر خلاف ذلك. أحياناً، يُعطى عدد القطرات الموصى

بها بمثابة مدى، مثل 20-40 قطرة. في هذه الحالات، يبدأ بالمقدار الأدنى ثم يزداد بمقدار 5-10 قطرات لكل

جرعة حسب المطلوب.



المقاييس تشكل أدوية فعالة: بعضها مشروبات مرخية أو منعشة.

[illegible]

الأرجيات



القرامص
(*Urtica dioica*)

تتطور الأرجيات في الغالب عندما يتفاعل النظام المناعي في الجسم بشكل مفرط مع مهيج خارجي، مثل غبار الطلع ولسعة حشرة وبعض النباتات، أو مواد داخلية، مثل المواد الكيميائية والأغذية. تُطلق المستأرجات رد فعل عند من لديه حساسية معينة أو طليعية. تُعالج الأرجيات على المدى الطويل بخفض الاتصال بالمستأرجات (إن كانت معروفة) والعمل على خفض فرط حساسية الجسم، ويمكن أن تفرج الأدوية العشبية بعض الحالات الأرجية، وهي مفيدة في خفض التدرجي لردود الفعل الأرجية. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

استشرى اختصاصياً على الفور من أجل

- الأرجيات المهددة للحياة، مثل الربو. استشرى ممارساً اختصاصياً قبل أخذ أي دواء عشبي لهذه الحالات.
- أي أرجية تظهر علامات التفاقم بعد أخذ الدواء العشبي.

التهاب الأنف الأرجي، بما في ذلك حمى الكلا

التهاب الأنف الأرجي مصطلح يشمل ردود الفعل الأرجية على المهيجات مثل التلوث أو الغبار أو الطلع. وقد يحدث التهاب الأنف الأرجي على مدار العام، في حين أن حمى الكلا تنجم عن عشب أو غبار طلع موسمي. وتضم الأعراض العطاس ونزلة أنفية غزيرة واحتقاناً جيبياً وعينين متوهجتين دامعتين، بل وحتى أزيزاً شبيهاً بأزيز الربو. يفيد العلاج الذاتي في تفرج الحالات المعتدلة، لكن عند التغيرات الحادة يجدر استشارة ممارس اختصاصي يستطلع وصف أعشاب مثل الشاي الصحراوي (*Ephedra sinica*)، ص 93. انظر أيضاً «النزلة ومشكلات الجيوب والم الأذن»، ص 312.

النظام الغذائي

قلل من تناول الأغذية المنتجة للمخاط أو أوفها، مثل منتجات الحليب والبيض والسكر والدقيق الأبيض والأطعمة الدخنية والكحول.

أدوية عامة

الأعشاب القرامص (*Urtica dioica*)، ص 145. اليلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. الدواء يُصنع نقيع القرامص. يؤخذ 3-4 أكواب يومياً لمدة ثلاثة أشهر كل مرة. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوبين من الماء وتناوله يومياً لمدة 3 أشهر كل مرة. العشبة الهريون كبير الزهر (*Scutellaria bulcalensis*)، ص 133. الدواء يُصنع خلطوي ويؤخذ كوبان يومياً.

حمى الكلا

العشبة اليلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. العلاج يُصنع نقيع ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً. يؤخذ لبطعة شهو قبل موسم حمى الكلا وفي أتلكه.

التهاب الأنف الأرجي مع النزلة

الأعشاب العرفون (*Euphrasia spp.*)، ص 208. لسان الحمل

الكبير (*Plantago major*)، ص 249. عصا الأعب (*Solidago virgaurea*)، ص 269. الثاقلية المتقربة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206. الدواء يُصنع نقيع من عشبة واحدة أو مزيج من كل الأعشاب ويشرب 3 أكواب يومياً. ملاحظة يستخدم هذا الدواء للنزلة المائية الغزيرة على وجه الخصوص.

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90. الخطمي الخزان (*Athaea officinalis*)، ص 163. اليلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142. الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من معايير متساوية من كل صبغة 3 مرات يومياً مع ماء دافئ. ملاحظة يُستخدم هذا الدواء للنزلة الكثيفة الصفراء / الخضراء والاحتقان الجيبي خاصة

الإكزيمة

تتميز بجلد ملتهب أحمر بسبب تهيجاً وتقرحاً ومثيراً صغيرة. ورغم أن الإكزيمة تنتج غالباً عن رد فعل أرجي محدث، يمكن أيضاً أن تورث أو تنتج عن اتصال مطول بمهيج ما أو قد تظهر لسبب غير معروف. ويفضل استشارة ممارس اختصاصي إن يصعب علاج الإكزيمة ذاتياً. غير أن اتباع العلاج لمدة أسبوع على الأقل يمكن أن يحدث انفراجاً. ويمكن استخدام دواءين دفعة واحدة: تخفّف حشيشة القزّان التقرّح أو الحكة. ويمكن استخدام الشوفان لإضفاء تأثير ملطف ويطر على ماء الحمام. انظر أيضاً «الطفح الجلدي»، ص 303.

عون ذاتي

لتجنب الحكة، تغطى المنطقة المصابة بقماش ماص غير مهيج مثل القطن.

أدوية عامة

الأعشاب النعنع (*Adiantum x piperita*)، ص 112. حشيشة القزّان (*Stellaria media*)، ص 270. الدواء 1 يُصنع دهن النعنع بنقع ملعقة صغيرة من العشبة مع كوب من الماء. يُترك لمدة 10 دقائق ثم يُصفى ويُبرد. يستخدم لغسل الجلد المصاب بلطف 3-2 مرات يومياً. الدواء 2 يوضع مرهم حشيشة القزّان أو الزهم أو العصور الطازج 5 مرات يومياً. خيار تضاف 2 قطرة من زيت النعنع إلى ملعقة صغيرة من أي من مستحضرات حشيشة القزّان.

العشبة فصعة الماء الهندية (*Cemella asiatica*)، ص 74. الدواء نرش المنطقة المصابة بالمسحوق 3-2 مرات يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج المسحوق مع مقدار كافٍ من الماء لصنع عجينة تُسبب فوق المنطقة المصابة 2-1 مرة يومياً.

الإكزيمة مع جلد ناز

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100. الدواء يوضع دهن أو زهم (كريم) نحو 9 مرات يومياً (يفضل الدهون). ويمكن بدلاً من ذلك صنع مغلي بملعقتين صغيرتين من الأوراق وكوب من الماء، يترك 15 دقيقة ثم يصفى ويُبرّد. يستخدم كمسحوق نحو 5 مرات يومياً.

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76. الدواء يُصنع نقيع باستخدام 50 غ من العشبة مع 750 مل من الماء. يوضع على المنطقة المتهيجة مباشرة عندما يبرد، أو يضاف النقيع الساخن إلى حمام دافئ ويفطس فيه 20 دقيقة على الأقل.

العشبة الشوفان (*Avena sativa*)، ص 172. الدواء يملأ كيس موشن (أو ما شابه) بشوفان مطحون ويوضع تحت حشفة ماء ساخن أثناء الحمام. يُستقر في الحمام لمدة 10-5 دقائق.

تنبيه عام إن لم يطرأ تحسن على الحالة أو تفاقت، استشر ممارساً اختصاصياً.

الربو المعتدل والأزيز وضيق النفس

يحدث الربو عادة نتيجة رد فعل أرحي ضجاء مواد مثل غبار الطلع أو الغبار أو فراء الحيوانات أو أطعمة معينة، لكن يمكن أن يكون أيضاً ذا صلة بعنوى ما، تفرّج الأذرية الواردة الأعراض المباشرة، لكن يفضل استشارة عشاب لمعرفة سبب العلة أو العلاج طويل الأمد. يمكن أن تؤخذ كل الأدوية العشبية المقترحة هنا إلى جانب العلاج التقليدي. تساعد أعشاب مثل القراص والسعتر والسيلسان الأبيض وحشيشة القنفذ في تنقيج التنفس، في حين أن الزيت العطري للبابونج يخفف التهاب.

تنبيهات عامة: اطلب مساعدة اختصاصي في الربو. لا تتوقف عن أخذ المنشورات المنزلية وغيرها. ويجب وقف استخدامها تدريجياً بإشراف اختصاصي.

المشكلات الدورانية

للحفاظ على صحة جيدة، يجب أن تغمر خلايا الجسم البالغ عددها 3 آلاف مليار خلية بوسائل يُخضّر لها المغذيات الحيوية ويزيل الفضلات الناتجة. وعندما تقوّض هذه العملية بضعف الدوران، قد يستجيب الجسم لها بحالات مثل ضغط الدم العالي الذي يضع عبئاً طويلاً على القلب. يساعد النظام الغذائي متدني الدهون والغني بالألياف والتمارين الهوائية المنتظمة في الحفاظ على نشاط القلب وخلو الشرايين من الرواسب الدهنية التي يمكن أن تجعل بطاناتها «كُمخة». وتعمل عدة أعشاب على الحفاظ على الدوران الجيد، وأهمها الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.



مشتركة فيرجينيا
(*Hamamelis virginiana*)

فقر الدم

ثمة عدة أنواع من فقر الدم. فقر الدم بعوز الحديد، وينشأ عن فقد الدم بسبب جرح أو نزيف الحوض، ويمكن أن يجابه بالأعشاب، الأعشاب المُرّة مثل الجنطيانا تحسّن امتصاص المغذيات ويحتوي القراص على كثير من الحديد. ارفع مقدار ما تتناوله من الأعشاب الأخرى المحتوية على الحديد. انظر الفيتامينات والمعادن، ص 297.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً لتعديد نوع فقر الدم الذي لديك قبل العلاج المنزلي.

ارتفاع ضغط الدم وتصلب الشرايين

يمكن أن نفيذ الأعشاب الحالات المعتدلة من ضغط الدم العالي وتصلب الشرايين. الثوم يرفع الدم ويخفّض الرواسب المعدنية ويخفّض ضغط الدم، والجنطة السوداء تساعدان الدوران وتخفّضان ضغط الدم وتحوّلان دون تصلب الشرايين؛ ويحسن الزنجبيل الدوران، لاسيّما إلى الشعيرات الدموية.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً. وبخاصة إن كنت تأخذ دواء لحالة دورانية.

الدواء يُصنع مغلي ويؤخذ كوبان يومياً.

صعوبة التنفس وضيق الصدر

العشبة الأثلوس الطلجي (*Viburnum opulus*)، ص 146. الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء نحو 8 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفّض الجرعة إلى ملعقة صغيرة 3 مرات يومياً كحد أقصى لمدة 7 أيام.

الربو القصبي المعتدل الناتج عن الزكام والعدوي الصدرية.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea* spp.)، ص 90. الدواء تؤخذ الأقراص أو المرشحات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3-2 مرات يومياً.

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- آلام الصدري الحاد
- خفقان يدوم عدة دقائق
- أوردة ساخنة أو متورمة أو متفحّرة ومؤلمة أو تتلون أحمر غامق للجلد أو الأوردة.
- الإغماء أو الدوام مع ضعف أو خدر أو وخز في أي جزء من الجسم.

فقر الدم الناتج عن نزيف الحيض الشديد.

العشبة القراص (*Urtica dioica*)، ص 145. الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من الحشبة و750 مل من الماء. ترشّف الجرعة بأكملها على فترات متعددة خلال اليوم. انظر أيضاً «النزيف الحيضي الشديد» - دواء حساء الأشياء الأربعة، ص 313.

الدواء تؤخذ أقراص أو 1/2 ملعقة صغيرة من السائل المستخلص مع الماء مرتين يومياً لمدة 2-3 أشهر كل مرة.

العشبة الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153. الدواء تبشر 1/4 ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض في طعمك كل يوم.

الأزيز وضيق النفس

الأعشاب القراص (*Urtica dioica*)، ص 145. الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142. الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من كل عشبة و750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76. الدواء يُصنع نقيع بمثلعتين صغيرتين معرّتين من العشبة وكوب من الماء ويترك لمدة 10 دقائق في وعاء مغلي. يرفع الغطاء ويستنشّق البخار ثم يصفّى النقيع ويشرب.

خيار يستخدم الزيت العطري في استنشاق البخار أو تستنشّق قطرات من الزيت غير المخفّف موضوعة على محرمة.

العشبة الهربرون كبير الزهر (*Scutellaria baicalensis*)، ص 133.

أدوية عامة

الأعشاب الجنطيانا (*Gentiana lutea*)، ص 97، الدوسيسية (*Arenaria obscurum*)، ص 63. الدواء تؤخذ 5 قطرات من صبغة أي من العشبتين مع الماء قبل الوجبات بنصف ساعة. تنبيه لا تؤخذ الدوسيسية أثناء الحمل.

العشبة الكيراتا (*Sweetia chitrata*)، ص 135. الدواء تؤخذ 10-5 قطرات من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً قبل الوجبات.

أدوية عامة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*)، ص 56، الجنطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*)، ص 208.

الدواء تؤخذ أي العشبتين على شكل أقراص، أو يؤخذ فص أو اثنين من الثوم الغض يومياً.

ملاحظة: الثوم أكثر فعالية عندما يؤخذ كواقي منتظم لا كبواء.

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*)، ص 98.

الخفقان وتوبات الخضر

يحدث الخفقان عندما يبيض القلب فجأة بسرعة أكبر أو بدون انتظام، ويمكن أن ينتج عن الكوب والقلق والتوتر العصبي. لكن يمكن أن ينتج عن مجرد الإفراط في شرب الكافيين (في الشاي والقهوة ومشروبات الكولا). يشير الخفقان في حالات نادرة إلى مشكلة قلبية، وهو من أعراض غويات الأعر الرئيسية التي تنسب بمشاعر القلق والخوف المفاجئة الحادة. ازهار الزينفون وجذر الخاردين المنزلي مرخيان ومهدتان للجهان العصبي، ويساعدان في خفض القلق على وجه الخصوص.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام الخفقان عدة دقائق.

الخفقان

العشبة الزينفون (*Tilia spp.*، ص 275).

الدواء يصنع نقيع من 20 غ من الزينفون و750 مل من الماء. يقسم إلى 4-6 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة القريسة الحمراء (*Salvia miltiorrhiza*)، ص 129.

الدواء يصنع مخلي ويؤخذ 4-3 جرعات خلال اليوم لمدة أسبوع. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ نصف الجرعة اليومية مدة 3-2 أسابيع.

تنبيهات لا تؤخذ القريسة الحمراء مع الأدوية المضادة للتجلط أو المضادة للصفيحات أو أثناء الحمل.

نوبات الذعر

الأعشاب الزينفون (*Tilia spp.*، ص 275). الخاردين المنزلي (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الدواء يصنع نقيع باستقدام ملعقة صغيرة من الزينفون و1/2 ملعقة صغيرة من الخاردين المنزلي المسحوق وكوب من الماء، يشرب 4 أكواب يومياً.

الأعشاب فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225.

الزيرنون (*Tilia spp.*، ص 275).
الدواء يصنع نقيع فراسيون القلب أو يصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل من العشبتين وكوب من الماء، يشرب 4 أكواب من أي من الدواءين يومياً.
تنبيه لا يؤخذ فراسيون القلب أثناء الحمل.

شدة البرد والشرت

يمكن أن يسبب ضعف الدوران المزاجاً وشرتاً مؤلماً (تقرحات ناشئة عن ضعف تدفق الدم المحلي) لاصابع اليدين والقدمين، ويتنبه الدوران وإدخال مزيد من الدماء إلى النظام عن طريق الأعشاب والتدخين، يتحسن تدفق الدم إلى اليدين والقدمين الأعشاب الحريفة الحارة مثل الغليظة الدغلة أو الزنجبيل، تنبه تدفق الدم خلال الشرايين وتساعد في الوقاية من الشرث.

التدخين

غالباً ما يكون التدخين الهوائي مغذاج تحسن هذه الحالة.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا كانت أصابع اليدين والقدمين تبرد وتقدر بشكل متكرر.

ضعف الدوران إلى اليدين والقدمين

العشبة الغليظة الدغلة (*Capiscum frutescens*)، ص 70.

الدواء تؤخذ أقراص الغليظة الدغلة في الشتاء. خيار نضاف رشة من مسحوق الغليظة الدغلة أو صلصة الفلفل إلى كل وجبة رئيسية.
تنبيه لا تؤخذ الأقراص أثناء الحمل.

الأعشاب الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148.

الديش الشاك (*Zanthoxylum americanum*)، ص 151.

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الأفلوس الثلجي و750 مل من الماء وتؤخذ 3 جرعات يومياً.

دواء 2 تمرزج 5 غ من الديش الشاك و 10 غ من الأفلوس الثلجي ويصنع مغلي باستخدام 750 مل من الماء. تؤخذ 3 جرعات يومياً.

تنبيه لا يؤخذ الديش الشاك أثناء الحمل.

الشرث

الأعشاب الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 153. التيمون

الحامض (*Citrus lemon*)، ص 81. حشيشة القنفذ

(*Echinacea spp.*)، ص 90.

دواء (داخلي) نيشر 1/4 ملعقة من الزنجبيل الغض في طعاعك يومياً.

دواء (خارجي) يوضع الزنجبيل الغض أو عصير الليون غير الخنف أو صبيغة حشيشة القنفذ المصفر على الشرث غير المفتوح مرتين يومياً.

ملاحظة يساعد العلاج الخارجي في التحول دور التنفط والنز، وعندما تلتفت نقطة يمكنك متابعة الوضع لكنه يسرع عند التلامس.

عروق الدوالي والبواسير

تنتج عروق الدوالي عن ضعف الأوردة أو ارتفاع الضغط فيها. يؤدي ذلك إلى انتفاخ جدران الأوردة الرقيقة ويسبب تضخم الأوردة وتجمع الدم. وتنتش البواسير عن الإمساك عادة. يمكن استخدام كثير من الأعشاب لتفريج هاتين الحالتين. مشتركة فيرجينيا المقطرة قابض حشمان والأخيلة ذات الألف ورقة خصائص لأزمة وقابضة ومضادة للالتهاب.

عون ذاتي

يجب أن يهدف العلاج المنزلي إلى تخفيف الضغط عن الأوردة. يجب على المصابين بعروق الدوالي تجنب الالبسة الضيقة عند الخضر أو الساقين. ولتلطيف البواسير، يجب المحافظة على انتظام حركة الأمعاء (انظر الإمساك والإسهال، ص 307).

تنبيه عام لا تدك أوردة الدوالي أو تتركها.

عروق الدوالي

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100.

الأذريون المنزلي (*Colendula officinalis*)، ص 69.

الدواء نوضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم أو مرهم مشتركة فيرجينيا على المنطقة المتأثرة 2-1 مرة يومياً، أو يمزج مقداراً متساوياً من ريمي كلا العشبتين ويوضع 2-1 مرة يومياً.

ملاحظة هذا الدواء فعال برجه خاص على عروق الدوالي للزلة.

العشبة الأخيلة ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54.

دواء (خارجي) تئسل عروق الدوالي في نقيع بارد أو يوضع المرهم 2-1 مرة يومياً.

دواء (داخلي) يصنع نقيع ويترك لمدة 10 دقائق. يؤخذ 2-1 كوب يومياً لمدة 10 أسابيع.

تنبيه لا تؤخذ الأخيلة ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

البواسير

الأعشاب مشتركة فيرجينيا (*Hamamelis virginiana*)، ص 100.

عشبة البواسير (*Rumex crispus*)، ص 258.

السنديان المرز (*Oxeris nobis*)، ص 258. الأذريون

المنزلي (*Colendula officinalis*)، ص 69.

دواء 1 نوضع مشتركة فيرجينيا المقطرة أو مرهم مشتركة فيرجينيا أو مرهم عشبة البواسير 2-1 مرة يومياً.

دواء 2 تمرزج ملعقة صغيرة من مسحوق السنديان المرز مع 1/2 ملعقة صغيرة من مرهم الأذريون المنزلي ويوضع 2-1 مرة يومياً.

صعوبة طرح البراز والبواسير المؤلمة

العشبة البربار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص 144.

الدواء يؤخذ غذاء الدرع الأحمر (انظر الحموضة وعسر الهضم، ص 307) أو الأقراص.

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص 120.

الدواء تؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة من البذور المنقوعة في كوب من الماء طوال الليل مرتين يومياً.



الأذريون المخزني
(*Calendula officinalis*)

يقي الجلد، أكبر أعضاء الجسم، من الحرارة والبرد والعدوى والرضح الناتجة عن العالم الخارجي. ورغم أن الجلد يطرح سطحه باستمرار، فإنه يحتاج إلى تنظيف وتغذية منتظمة لكي يبقى معافى، وتتوقف قدرته على مقاومة الجروح والمعافة من الضرر إلى حد كبير على صحة الجسم ككل، وغنما تستجيب كثير من مشكلات الجلد الثانوية بسرعة للأدوية الخارجية البسيطة، تحتاج الحالات الجلدية الحادة أو المزمنة إلى علاج داخلي وتتطلب عادة استشارة اختصاصي. انظر أيضاً «الإكزيمة»، ص 300.

اللدغات والسعات والتورّمات الثانوية

المناطق الملتصقة والتورّمة من الجلد رد فعل شائع على اللدغات والسعات، ورغم أنها قد تكون مزعجة جداً، فإن معظمها لا يسبب إلا حكة موضعيةً وتهاياً يخفّ عادةً خلال بضع ساعات. وتساعد كل الأدوية الواردة في تلطف التهيج والتقرّح، والحصول على تبريد أكثر فعالية. يُستخدم الدواء الخارجي والداخلي معاً. تفرّج الخزاني التوتج فضلاً عن أنها صابئة للحشرات، والألوة ملطّقة وشافية. ويخفّف الأذريون المخزني وحشيشة القلب الالتهاب، وتنبه حشيشة القنفذ جهاز المناعة، والقراص مضاد للحساسية.

تنبهات عامة استشر اختصاصياً على الفور إن كنت ميلاً إلى ردود أفعال أرجية شديدة أو ظهرت علاماتها أو إذا حدثت لسعة في الفم وأخذ التقي بالتهب. بعض اللدغات وعضات الحشرات سامة وقد تتطلب تلقحاً وعناية طبية فورية.

الطفح الجلدي والحروق الثانوية وحروق الشمس

الطفح الجلدي والحروق الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس، أكثر إزعاجاً مما هي مضغفة وتشفي عادةً دون مساعدة رغم أن العلاج العشبي يمكن أن يسرع الشفاء.

طفح القراص (الشري) ينتج عادة عن رد فعل أرجي، لكن يمكن أن يسببه أيضاً الحرارة أو البرد أو أشعة الشمس. يدوم بضع ساعات فحسب، لكن يعاود الظهور في الغالب. للحصول على تبريد فعّال، يوضع رميم (كريم) حشيشة ألفراز ويؤخذ أحد الأدوية الداخلية.

الطفح الجلدي له مسببات عديدة، مثل الأرمية والعدوى والتهيجية واللدغات والسعات وتغيرات درجة الحرارة. استخدم هذه الأدوية لتخفيف الحكة والتورّم. **الحروق الصغيرة** تستجيب عادة بشكل جيد للدواء العشبي، لكنها قد تكون عميقة ويمكن أن تصاب بالعدوى بسرعة. قبل استخدام دواء، اغسل المنطقة المحروقة بماء بارد نظيف وشعظ المنطقة باردة لمدة 3 ساعات بقطعة قماش نظيفة منعقة بماء بارد.

تنبه عام إن لم يمت عدوى الملق استشارة اختصاصي

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- تغيرات النمش أو الخيلان أو الثآليل
- الانتفاخ المفاجيء، أو رد الفعل الأرجي
- الحروق غير الثانوية، بما في ذلك حروق الشمس
- الحبوب التي لا تتبدد أو تزداد
- الجروح والجلوف والكدمات واللدغات والسعات الخطيرة

الأدوية الخارجية

العشبة الخزاعي (*Lavandula officinalis*، ص 107) **الدواء** تترك الأوراق الغضة أو الصبغة الصرفة أو الزيت العطري على السعة أو اللدغة وحولها. **استخدامات أخرى** يصدّ ذلك الحشرات أيضاً.

الأعشاب الحيق المعروف (*Ocimum basilicum*، ص 238)، حيق الزهراني (*Ocimum sanctum*، ص 114)، الرجمية (*Salvia officinalis*، ص 130)، المستعر اللينغ (*Thymus vulgaris*، ص 142).

الدواء يوضع عصير الأوراق المستخرج حديثاً لإحدى الأعشاب.

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104). **الدواء** يوضع ملام الألوة، أو مرهم الأذريون المخزني أو

رمية أو دمنون أو صبغة، أو زيت حشيشة القلب. لصنع دمنون الأذريون المخزني، تنقع ملعقتا طعام معرّمتان من الأذريون في كوب من الماء، يصفى النقيع ويبرد ثم يوضع. خياراً تضاف 5 قطرات من كل من الزيت العطري للخزاعي (*Calendula officinalis*، ص 107) والبابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76) إلى ملعقة صغيرة من المستحضرات أعلاه. تنفيه لا يوضع زيت البابونق أثناء الحمل. لرشاد يوضع عصير الدمنون الحامض (*Citrus limon*، ص 81) الصرفة إن لم يتجرّ أي شيء آخر.

الأدوية الداخلية

العشبة القراص (*Urtica dioica*، ص 145) **الدواء** يصنع قنقع ويشرب 3 أكواب يومياً، أو تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90). **الدواء** تؤخذ الأقراص أو البرشامات.

الدواء يوضع مرهم الأذريون أو السعوطون أو رمية أو دمنون على المناطق المصابة 2-4 مرات يومياً. لصنع الدهون، يحضّر نقيع ويصفى ويبرد ثم يوضع. تنبيه لا يوضع السعوطون على الجلد المشقوق.

الجلد الناز

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، مشتركة فيرجينا (*Hamamelis virginiana*، ص 10).

الدواء يوضع ملام الألوة أو مشتركة فيرجينا المقلّطة أو مرهما على المنطقة المصابة 2-4 مرات يومياً.

الحروق الثانوية وحروق الشمس

الأعشاب الألوة (*Aloe vera*، ص 57)، الخزاعي (*Calendula officinalis*، ص 107).

الدواء يوضع ملام الألوة زيت الخزاعي العطري الصرفة على المنطقة المصابة ونق الحاجة.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69). **الدواء** تنقع ملعقة طعام معرّمة من العشبة في كوب من الماء، يصفى ويبرد ويوضع كدهون على المنطقة المصابة وفق المطلوب.

طفح القراص (الشري)

الأعشاب القراص (*Urtica dioica*، ص 145)، البنفسج ثلاثي الألوان (*Viola tricolor*، ص 280)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).

الدواء (داخلي) يشرب نقيع من 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء بانتظام أثناء اليوم، بكون لمدة أسبوع. إذا استمرت الأعراض، يؤخذ أسبوعاً آخر.

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*، ص 140)، الحمض الجيلي (*Rubus crispus*، ص 126)، الارتطين (*Arctium lappa*، ص 62).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من 5 غ من كل جذر إلى 750 مل من الماء، يشرب كوبان يومياً ويكرر أسبوعاً على الأقل. تنبيه لا يأخذ الحمض الجيلي أثناء الحمل.

العشبة حشيشة القراص (*Stellaria media*، ص 270). **الدواء** (خارجي) يوضع الرميم وفق المطلوب.

طفح الجلد المتهب

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، السعوطون المخزني (*Symphitum officinale*، ص 136).

الجروح الثانوية والكدمات

الجروح الثانوية والكدمات والجروح جزء من الحياة اليومية والادوية الواردة هنا علاجات منزلية فعالة.

مشتكة فيرجينيا قابض جيد جداً للجروح الثانوية والكدمات والتورمات تقي المثلثة المتضخمة وتلتقيها، ويمكن استخدام زهرة العطاس لغريج التكم والالام والتورم. وهي تمتاز جيداً مع مشتركة فيرجينيا، ويمكن تنظيف الجروح بهلام الالوة، وهي، على غرار السمفون المخزني، لائمه ممتازة للجروح، ويغيد مرهم السمفون في إزالة الندوب القديمة، انظر أيضاً الالوة والكسرة، ص 312.

تنظيف الجروح

العشبة الاخلية ذات الالف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54.

الدواء يصنع دعون الاخلية ذات الالف ورقة ويترك ليبرد ويستخدم كغسل.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء يصنع دعون الأذريون بمعلقين صغيرين محترقين من العشبة وكوب من الماء، أو تستخدم الصبغة الصفراء أو المخفلة في الماء.

ملاحظة صبغة الأذريون تلسع بقوة، لكن لها بفعولاً عطرياً عالياً.

العشبة الالوة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء ينظف الجرح بالهلام ويغطي بضمادة منقوعة بالهلام، تغير بشكل متكرر.

العشبة مشتركة فيرجينيا (*Hamelis virginiana*)، ص 100.

تنبيه عام اطلب العناية الطبية على الفور من أجل الجروح أو الكدمات أو التلويخ الخطيرة أو العميقة، وبخاصة إذا لم ينخفض الألم بعد 24 ساعة بشكل ملحوظ.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي والثآليل

يمكن أن يفيد طب الاعشاب كل هذه العدوي الفيروسية التي تصيب الجلد.

عقبولة الشفة يسببها فيروس الحلأ البسيط وتحدث عادة عندما يصاب الجسم بالعدوى أو يتعرض لاشعة الشمس أو الرياح. تشكل بثورات عميقة حول الشفتين والمنخرين بشكل رئيسي.

الحلأ النطاقي والحماق ينتجان عن فيروس مائل يسبب تقرحات في كل أنحاء الجسم. الحلأ النطاقي علامة على أن الجهاز العصبي متورع، وعرضة للعدوى، لذا فإن الاعشاب التي تدعم الاعصاب والجهاز اثناعي ككل مهمة بقدر أهمية تلك التي توضع موضعياً.

الثآليل يسببها فيروس الحلأ، وقد تصعب إزالتها. وغالباً ما تكون الأتوية الواردة هنا فعالة بالمشاركة.

تنبيهات عامة استشر دائماً اختصاصياً مارساً إذا أصبت بالحلأ النطاقي أو تشك في ذلك. اطلب استشارة اختصاصي إن لاحظت أن تغزيراً مفاجئاً طرأ على الثآليل.

عقبولة الشفة والحماق والحلأ النطاقي

الاعشاب حبشية القنفذ (*Echinacea* spp.)، ص 90، حبشية القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104.

الأدوية تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة أي من المشبتين مع الماء 2-3 مرات يومياً.

يمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص أو برشامات حبشية القنفذ أو صنع تقيع حبشية القلب وشرب كوب يومياً.

الاعشاب الثوم (*Allium sativum*)، ص 56، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء (داخلي) يؤكل 2-1 فص من الثوم و 1-2 شريحة من الزنجبيل المض يومياً.

الدواء (خارجي) يوضع الزنجبيل المض أو نصف فص ثوم أو عصير الليمون الحامض على الثآليل أو الحلأ النطاقي أو علامات الحماق غير المفتوحة نحو 6 مرات يومياً.

عداوي الجلد الفطرية بما في ذلك سعفة القدم

أدوية عامة

العشبة السمفون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136.

الدواء يصنع كبخة وتوضع بإحكام على المنطقة المصابة لمدة 2-1 ساعة يومياً.

تنبيه لا تستخدم السمفون على الجلد المتقرح.

الاعشاب البلقاء (*Metaleuca alternifolia*)، ص 110، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142.

الدواء تمزج 5 قطرات من الزيت العطري للبلقاء أو القرنفل

من السهل التقاط عداوي الجلد الفطرية عبر التلامس البدني، وقد تكون إزالتها صعبة. سعفة القدم تميز بنمو على الجلد بين أصابع القدمين وتحتها، ما يسبب تشقق وتقرح. وقد يكون من الصعب علاج حالة القرخ المستحكة هذه في البيت.

عصون ذاتي

حافظ على جفاف القدمين ولا تلبس جراب من خيوط صناعية أو أحذية ضيقة.

الدواء توضع مشتركة فيرجينيا المفطرة (تتوفر بدون وصفة طبية) على المنطقة المصابة 3-2 مرات يومياً.

لأم الجروح

الاعشاب السمفون المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136، الالوة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء يوضع مرهم السمفون على جوف الجرح أو تستخدم كبخة السمفون عندما تشكل طلبة.

يستخدم مرهم الالوة لتنظيف الجرح (انظر اليمن).

تنبيه لا يستخدم السمفون على الجرح المتقرح.

الكدمات

الاعشاب زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170، مشتركة فيرجينيا (*Hamelis virginiana*)، ص 100.

الدواء يوضع مرهم زهرة العطاس على الكدمات والتورمات 3-2 مرات يومياً أو تستخدم مشتركة فيرجينيا المفطرة، كما أعلاه.

تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

العشبة القنجان (*Mellissa officinalis*)، ص 111.

الدواء (داخلي) يصنع تقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الدواء (خارجي) يصنع دعون ينع 1.5 ملعقة طعام من الأوراق المضخة أو 3 ملاعق صغيرة من الأوراق المجففة في كوب من الماء لمدة 10 دقائق. يصفى وتدهن البقع 5-3 مرات يومياً.

الثآليل

العشبة الالوة (*Aloe vera*)، ص 57.

الدواء يوضع الهلام على الثآليل مباشرة 3-2 مرات يومياً نحو 3 أشهر.

العشبة شجرة الحياة (*Thuja occidentalis*)، ص 274.

الدواء توضع الصبغة الصفراء على الثآليل 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر.

أو الصعتر مع ملحقة صغيرة من مرهم الأذريون توضع 2-1 مرة يومياً.

تنبيه لا يستخدم زيت المستر أثناء الحمل.

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.

الدواء يفر 1/2 فص 3-2 مرات يومياً.

سعفة القدم

الاعشاب الكركم الصبائي (*Curcuma longa*)، ص 88، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء تمزج 1/2 ملعقة من مسحوق الكركم مع 1.5 مل من مرهم الأذريون، يترك بين أصابع القدم وتحتها يومياً.

العَدِّ (حب الشباب) والحبوب

ينتج العَدُّ والحبوب عن عدوى فويفية أو اختلال في التوازن الهرموني أو سبباً داخلياً، تسبب التهاباً للجريبات الشعرية والغدد الزمعية في حالة العَدِّ. ويجب معالجتها على سطح الجلد وداخلياً.

العَدُّ يحدث عموماً في سن المراهقة وينتج لُحَيَاتٌ وبثورٌ وكُحَيَاتٌ على الوجه والظهر عادةً.

الحبوب مناطق كبيرة على الجلد ملوثة بالقبح، وهي تتبعثر أو تُبْط خلال أسبوع، وبما أن الحبوب هي غالباً طريقة الجسم في طرد السموم، فقد تشير الحبوب المعادة إلى ضعف جهاز المناعة، وقد تشير أيضاً إلى الباء السكري أو عدوى جرثومية عميقة الجذور.

الأعشاب مثل البلقاء والثوم مطبوخة وصاندة (مضادة حيوية)، ويحسّ الأذريون المخزني والسفوفون المخزني على الانتفاخ ويساعد السفوفون في إصلاح الندوب.

عَوْن ذاتي

أكثر من تناول فيتامين C والثوم.

تنبيهات عامة لا تعصر الحبوب أو بقع الحار أو تبعلها لأن العدوى قد تنتشر، استشر اختصاصياً عن أجل الحبوب المعادة...

الأدوية الخارجية

الأعشاب البلقاء (*Melaleuca alternifolia*)، ص 110، القرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.

الدواء تدفن قطرة واحدة من الزيت العطري للبقاء أو القرنفل على رأس الحبة المليئة بالقبح أو البقعة مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك قطع فص ثوم وفركه فوق المنطقة المصابة مرتين يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، الدواء يوضع المرهم أو الرهيم (الكريم) أو تدفن المنطقة المليئة بالقبح بصيغة غير مخففة مرتين يومياً.

العشبة السفوفون المخزني (*Symphitum officinale*)، ص 136، الدواء يوضع مرهم أو رهم السفوفون على المنطقة المليئة بالقبح مرتين يومياً.

لتخفيف لا يستخدم السفوفون على الجلد الملتهق.

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81، الدواء يدهن عصير الليمون المصفى على المنطقة المليئة بالقبح، أو تخفف ملعقة صغيرة من عصير الليمون الحامض بملعقة كبيرة من الماء ويستخدم كغسل للجلد مرتين في اليوم.

الأعشاب الدردار الأحمر (*Urtica rubra*)، ص 144، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، المر (*Commiphora molmol*)، ص 84، حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، الدواء تمزج قطعة صغيرة مجسوة من مسحوق الدردار الأحمر مع ما يكفي من صيغة الأذريون أو المر أو حبشيشة القنفذ لصنع عجينة كثيفة ملساء. توضع على الحبة وحولها وتُضمد. تزال بعد 2-1 ساعة.

ملاحظة هذا الدواء مفيد بوجه خاص لإفراغ السبب المؤلم واستخلاص الشظايا.

الأدوية الداخلية

الأعشاب الطرخشقون المخزني (*Taraxacum officinale*)، ص 140، الأرقطيون (*Arctium lappa*)، ص 62.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 5 غ من جذر الأرقطيون و 15 غ من جذر الطرخشقون مع 750 مل من الماء. يقسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال اليوم.

العشبة حبشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، الدواء تؤخذ أقراص حبشيشة القنفذ أو برشاماتها، أو يُصنع مغلي من 10 غ من الجذور و 750 مل من الماء ويشرب خلال اليوم.

الاضطرابات الهضمية

كلما يقع فريسة اضطرابات هضمية معينة، وقد تكون الحياة لأولئك المصابين بضعف الهضم أو عدم استقراره بائسة. ينتج ضعف صحة الهضم عادة عن إفرازات هضمية غير كافية أو مفرطة وعداؤ (مثل التهاب المعدة والأمعاء) والمُتَبَيِّضَة والكرب والقلق. يمكن أن تحسّن الأدوية العشبية الوظيفة المعقّدة للأعضاء الهضمية، فتساعد في تفريغ الحموضة والغثيان وانتفاخ البطن. وقد يكون أكل الأغذية البسيطة الكاملة مفيداً، لكن من الصعب التعميم بشأن النظام الغذائي. فبعض الحالات قد تتطلب صوماً، في حين أن حالات أخرى قد تحتاج إلى تجنب أطعمة معينة.



الزنجبيل

(*Zingiber officinale*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- صعوبة البلع
- آلام الحاد
- ثبات الدم
- الدم في البراز

ملاحظة هامة

اطلب استشارة اختصاصي لمعرفة سبب لمشكلات الهضمية التكررة أو المعادة.

آلم المعدة

الآلم التشنجي علامة على أن المعدة والأمعاء متقرحان ومهيجان، وينتج ذلك عادة عن ضعف الهضم أو التوتر العصبي المفرط أو التسمم الغذائي أو العدوى. وقد يحدث ألم المعدة لو حده أو يؤدي إلى قيء وإسهال (وفي هذه الحالة تستخدم الأدوية في ص 306). الثوم والأذريون المخزني مضادان للغيروسات ويساعدان في إزالة العدوي الهضمية. والأعشاب المرخية مثل البابونج والأفلس اللطجي تفرّج تشنّج المعدة، وللحصول على الفائدة القصوى، تمزج مع أعشاب طاردة للريح.

تنبيهات عامة اطلب استشارة اختصاصي إذا كان ألم المعدة حاداً أو معادياً. لا تأكل كل أنواع الثعناع (*Adiantum spp.*) الأطفال دون الخامسة.

تشنّج المعدة

الأعشاب المرخية البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76، الثونجان (*Melissa officinalis*)، ص 111، الأفلس اللطجي (*Viburnum opulus*)، ص 146، الأعشاب الطاردة للريح الأنيسون (*Pimpinella anisum*)، ص 246، الشمار (*Foeniculum vulgare*)، ص 210، الثعناع (*Mentha spp.*)، ص 232، حبشيشة الملاك (*Angelica archangelica*)، ص 166.

الدواء تمزج 3 معابير من عشبة مرخية مع معيار من عشبة طاردة للريح ويصنع ققيع للأعشاب الطاردة للريح. تستخدم بذور الشمار أو بذور الأنيسون أو أوراق الثعناع أو جذر حبشيشة الملاك، يشرب نحو 3 أكواب يومياً.

العدوي الهضمية

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56، الدواء يؤكل 2-1 فص غص يومياً.

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69، الدواء تنقع 2 ملعقة صغيرة من العشبة في 750 مل من الماء ويشرب نحو 3 مرات في اليوم.

الأعشاب الاخيلية ذات الآلف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 154، النعنع (*Mentha x piperita*)، ص 112، حبشيشة الجن (*Nepeta cataria*)، ص 237.

الدواء تمزج معابير متساوية من كل عشبة، يصنع ققيع من ملعقتين صغيرتين من المزيج وكوب من الماء، يشرب كوبان يومياً.

تنبيه لا تؤخذ الاخيلية ذات الآلف ورقة أثناء الحمل.

الغثبان والقيء بما في ذلك دوار السفر

يمكن أن يحدث الغثبان والقيء لأسباب عديدة، بما في ذلك شتم الغذاء أو العدوي أو الحمى أو الشقيقة أو الكرب أو المشكلات العاطفية، فضلاً عن دوار البحر. شمة كثير من الأعشاب للحالات قصيرة الأمد تخفف أو تفرج الأعراض المزمنة للغثبان والقيء، ومعظم الأعشاب الواردة مفيدة جداً أيضاً لدوار البحر.

الزنجبيل، بوجه خاص، وأنسباؤه القريبون مثل الخولنجان الخنزري والكركم الصباغي، تستخدم على نطاق واسع للغثبان والقيء. وهي تساعد في «شفة» الهضم وإفراجه الكيراتا. تفوي الهضم الضعيف وتفرج الغثبان.

الليمون الحامض دواء مختلف ممتاز للهضم الضعيف والكسول.

إن كنت حاملاً أو تشبهين بالحمل، انظري «غثبان الصباح»، ص 317، قبل أخذ أي من هذه الأدوية.

الغثبان ودوار السفر

الأعشاب الزنجبيل الخنزري (*Zingiber officinale*، ص 153)، الخولنجان الخنزري (*Alpinia officinarum*، ص 58)، الكركم الصباغي (*Curcuma longa*، ص 88).

الدواء يصنع بتقيع من أحد الأعشاب الواردة باستخدام نحو 2:1 شريحة (0.5 غ) من الجذر النض أو 1/2-1/4 ملعقة صغيرة من الجذر المجفف أو المسحوق أو المبشور إلى كوب من الماء. يستخدم الجذر الغض إذا أمكن. يتقعد لمدة 5 دقائق ويرشف ساخناً، يشرب نحو 5 أكواب يومياً. يضاف 2-1 كوب من الماء. يشرب نحو 4-5 أكواب يومياً.

كبدن قرنفل (*Eugenia caryophyllata*، ص 95) عند الرغبة، خيار يستخدم الدواء تحت «الغثبان مع الصداع».

إرشاد يؤخذ التقيع في قارورة من أجل دوار السفر أو يمشق الزنجبيل المتبلر.

ضعف الهضم

الأعشاب الكيراتا (*Sweetia chirata*، ص 135)، القنطريون الصغير (*Erythraea canturina*، ص 204).

الدواء تؤخذ 4-2 قطرات من إحدى الصبغتين على اللسان كل ساعة.



العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*، ص 81).

الدواء يشرب عصير الليمون الطازج صافاً أو مخففاً كل صباح.

الغثبان الناتج عن مشكلات عاطفية

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111).

الدواء يصنع بتقيع من العشبة المجففة أو يستخدم 2 ملعقة صغيرة من العشبة الغضة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

تنبيهات عامة: اطلب استشارة اختصاصي إذا كان الغثبان حاداً وممادراً. كل أنواع التنازع (*Mentha* spp.) غير ملائمة للأطفال دون ثمانية.

الريح وانتفاخ البطن

الريح وانتفاخ البطن من المشكلات الهضمية الشائعة. وكإجراء وقائي، تؤخذ أعشاب مرّة مثل القنطريون الصغير والجنطيانا، التي تحسن الهضم. كما أن نفاثات النباتات العطرية، مثل الشمار أو الليمون أو الليمون، أو اللبنة اللبونية أو النعنع، أدوية فعالة. ويمكن مزج كل الأعشاب الواردة تحت «أدوية عامة» بتعديل معايير كل عشبة واستخدام النسبة نفسها من الماء.

تنبيهات عامة: الأعشاب المرة غير ملائمة عامة للأطفال دون الخامسة وغير ممتساغة لديهم. كل أنواع النعنع (*Mentha* spp.) غير ملائمة للأطفال دون الخامسة.

فروج الفم ومشكلات اللثة

يمكن استخدام كثير من الأعشاب الفايضة لعلاج فروج الفم وشدة اللثة الضعيفة والاسنان المتخلخة. المرمية فعالة على وجه الخصوص، وهي تظهر الفم أيضاً. صبغة المرّ تسع، لكنها تسرع الشفاء.

الأدوية العامة

العشبة المرّ (*Commiphora molle*، ص 84).

الدواء تدفن فروج الفم واللثة المصابة بالعدوى بالصيغة الصرفة كل ساعة.



العشبة المرمية (*Salvia officinalis*، ص 130).

الدواء يستخدم التقيع كغسل للفم، أو تترك اللثة بالأوراق أو المسحوق.

القيء مع الدوام والدوار

العشبة الخراسيون الأسود (*Ballota nigra*، ص 179).

الدواء يصنع بتقيع ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم تحسن الأعراض على الفور.

الغثبان مع الصداع

الأعشاب النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، النعنع البري (*Mentha pulegioides*، ص 233)، النعنع الصغري (*Mentha haplocalyx*، ص 232).

الدواء يصنع بتقيع من ملعقة مسسوعة من أحد الأعشاب لكل كوب من الماء. يشرب نحو 4-5 أكواب يومياً.

استخدامات أخرى يكافح هذا الدواء الامتلاء البطني ويساعد في تحسين الشهية والهضم.

تنبيه لا تعطى هذه الأعشاب للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل.

فقد الشهية والقيء

العشبة الكردحان (*Codonopsis pilosula*، ص 82).

الدواء يصنع بخلي ويرشف 50 مل كل 2-3 ساعات إلى أن يتوقف القيء. أو تؤخذ الجرعة خلال يومين.

استخدامات أخرى للقيء (ضعف الشهية)، يضاف 5 غ من السوس الخنزري (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99) أو السوس اللزج (*Glycyrrhiza plicata*، ص 215).

تنبيه لا يؤخذ السوس أثناء الحمل.

الوقاية والحماية

الأعشاب القنطريون الصغير (*Erythraea cicutaria*، ص 204)، الجنطيانا (*Gentian lutea*، ص 97).

الدواء تؤخذ 5-10 قطرات من الصبغة 3 مرات يومياً مع الماء.

أدوية عامة

الأعشاب الشمار (*Foeniculum vulgare*، ص 210)، الليمون (*Pimpinella anisum*، ص 246).

الدواء يصنع بتقيع من 1/2-1/4 ملعقة صغيرة من بذور الشمار أو الليمون لكل كوب من الماء ويشرب نحو 5 أكواب يومياً.

العشبة الهال (*Eleuteria cardamomum*، ص 91).

الدواء يصنع بتقيع من البذور المسحوقة لضبتي عال إلى كل كوب من الماء يشرب نحو 5 مرات يومياً.



العشبة الليبية الليبية (*Lippia citradora*، ص 227).

الدواء يصنع بتقيع باستخدام ملعقة صغيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة صغيرة من الأوراق الغضة لكل كوب من الماء نحو 5 أكواب يومياً.



العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112).

الدواء يصنع بتقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً (انظر التنبيهات العامة).

فروج الفم واللسان

الأعشاب المرّ (*Commiphora molle*، ص 84)، حشيشة القبت (*Elimacea* spp.، ص 90)، السوس الخنزري (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99).

الدواء تخرج أجزاء متساوية من الصبغة وتوضع المصبنة الصرفة أو المخففة (جزء واحد من الصبغة إلى 5 أجزاء من الماء) كل ساعة.

تفيد الأعشاب الإمساك والإسهال باستعادة وظيفة الأمعاء السوية بطريقة لطيفة، وغالباً ما ينتج الإمساك عن عدم تناول الفاكهة والخضار والحبوب الكاملة بشكل كافٍ، فيما ينتج الإسهال عادة عن عدوى أو التهاب معوي مثل تسمم الطعام وتسبب متلازمة الأمعاء الهيجية نوبات متعاقبة من الإمساك والإسهال، وينشأ الإمساك التشنجي عن التوتر والتشنج العضلي في القولون.

الأعشاب

جذر الطرخشقون والسوس المخزني والحفاص المفقول مليئة بمليّن قوي ولا يجب تناوله إلا عند فشل الأعشاب الأخرى.

يذوّر لسان الحمل وفشورهما تنظف القولون وتعزّز عادات الأمعاء السوية.

للافلوس الثلجي خصائص مفادة للتشنج ويمكن أن يفيد الإمساك التشنجي.

الغافث وقشّاء الهند والأناراف وسنط كاشو أعشاب نابضة تجفّف بمادة الأمعاء وتشدّها. لا تؤخذ إلا لفترة قصيرة لأنها تعوّى امتصاص الغذاء وتؤخذ ممزوجة مع أعشاب ملطفة ومطرية، مثل لسان الحمل، والخطمي المخزني، من أجل الإسهال.

نظام غذائي للإمساك

تعمل الفاكهة كملين معتدل داخل الأمعاء الغليظة. أكثر من تناول الفاكهة اللينة يومياً، مثل التين (*Ficus carica*)، ص (209) أو التفاح أو النمر هندي (*Tamarindus indica*)، ص (272)، وهي تُضادّ أيضاً القيء والريح وعسر الهضم.

تنبه عام استشر اختصاصياً من أجل الإمساك أو الإسهال المستمر.

الحموضة وعسر الهضم

ينتشأ عسر الهضم عن فرط إنتاج الحمض، ويشير إلى فقر النظام الغذائي أو عدم ملاءمته لكسوة البطانة الداخلية للمعدة والأمعاء وحمايتها من فرط الحمض، يؤخذ الدردار الأحمر أو المرطبة القصبية أو خزن الصخور، وهي أعشاب لثنية بيقة عندما تنقع في الماء. وتقوّي عراوة ملكة المروج بطانة المعدة وتخفّض الحموضة، فيما تتعدد استعمالات البابونج بشكل مذهل لكثير من المشكلات المعوية المعوية.

النظام الغذائي

قلل من الأطعمة الحمضية، مثل البرتقال واللحم الأحمر والسيانخ والمطاط، فضلاً عن التبغ إذا أمكن.

الإمساك

الأعشاب الحفاص المفقول (*Rhazya stricta*)، ص (126)، الرواند الكئي (*Rhazya stricta*)، ص (124) الدواء يصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة من كل عشبة وكوب ماء واحد. يؤخذ كأطعمه في الليل.

ملاحظة الحفاص المفقول هو أحد اللطف المليون ويجب تجربته أولاً. فإذا لم يكن له تأثير، تؤخذ جرعة واحدة من الرواند الكئي كل يوم، لأن مفعوله أقوى من الحفاص المفقول.

تنبيهات لا يؤخذ الرواند الكئي أو الحفاص المفقول أثناء الحمل.

الإمساك المستمر

الأعشاب الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص (140)، السوس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*)، ص (99)، الحفاص المفقول (*Rumex crispus*)، ص (126).

دواء 1 يصنع مغلي باستخدام 30 غ من جذر الطرخشقون و750 مل من الماء ويشرب كل يوم، أو يستخدم الجذر المطحون لصنع نقيع ويشرب 3+4 أكواب يومياً.

دواء 2 تخرج 3 ملاعق صغيرة من جذر الطرخشقون والمصاص المفقول وملعقة صغيرة من السوس.

يستخدم المزيج لصنع مغلي مع 750 مل من الماء ويشرب 2-1 كوب يومياً.

تنبيهات لا يؤخذ الحفاص المفقول أو السوس المخزني أثناء الحمل.

الأعشاب السنّا الكئي (*Cassia senna*)، ص (72)، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص (153).

الدواء ينقع 6-3 قرون من السنّا الكئي و 2-3 شرائح (إلخ) من الزنجبيل المغسول في 150 مل من الماء الدافئ، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ أقراص السنّا الكئي، يؤخذ أي من المستحضرين لمدة 10 أيام.

ملاحظة هذا هي أقوى المليّنات الواردة.

تنبيهات السنّا الكئي مليّن قوي واستخدمه مضر على المدى الطويل. لا يُعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ أثناء الحمل.

الإمساك التشنجي

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص (148). الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من الجذر و750 مل من الماء ويؤخذ 2-1 كوب يومياً، أو تؤخذ ملعقتين صغيرتين من الصبغة مع الماء مرة كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الغافث (*Agriomona eupatoria*)، ص (160)، الرميّة (*Salvia officinalis*)، ص (130)، قشّاء الهند (*Aegle marmelos*)، ص (139)، الأناراف (*Polygonum bistorta*)، ص (251)، سنط كاشو (*Acacia catechu*)، ص (157).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه عذبة بترتيب تصاعدي لخاصية القيقص. يُصنع مغلي باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من إحدى الأعشاب إلى 1.5 كوب من الماء ويغلى على النار ببطء لمدة 15-20 دقيقة، تؤخذ 3 أكواب يومياً لمدة لا تزيد على 3 أيام.

ملاحظة عند استخدام الأناراف أو سنط كاشو (أقوى الأعشاب القاقضة)، يمزج مع أعشاب مطرية مثل بذور لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص (120) أو جذر الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*)، ص (163)، ص (163)، تُضاف ملعقة صغيرة زبد رشّة من النعنع (*Mentha x piperita*)، ص (112).

أو أي نوع آخر (*Mentha spp.*)، ص (233-232) لكل 1.5 كوب من اللغلي.

تنبيه لا يؤخذ لمدة تزيد على 3 أيام كل مرة ولا يؤخذ ثانية لمدة 3 أيام. إذا لم يطرأ تحسن، استشر اختصاصياً. لا تؤخذ الرميّة أثناء الحمل.

لا يُعطى النعنع للأطفال دون الخامسة.

الإسهال المزمن

ومتلازمة الأمعاء الهيجية

العشبة لسان الحمل (*Plantago spp.*)، ص (120).

الدواء تؤخذ ملعقة صغيرة معرّمة من البذور والقشور مع كوب من الماء على الأقل 2-3 مرات يومياً، أو يمزج مع الطعام ثم يشرب كوب واحد من الماء على الأقل. ويمكن نقع البذور في الماء الجارّد طوال الليل قبل أخذه.

الأدوية العامة

الأعشاب الدردار الأحمر (*Ulmus rubra*)، ص (144)، المرطبة القصبية (*Morania arundinacea*)، ص (231)، خزن الصخور (*Cetraria islandica*)، ص (184).

دواء 1 يصنع نقيع من ملعقتين صغيرتين معرّمتين من أي من الأعشاب و100 مل من الماء، يترك لمدة 15 دقيقة. يؤخذ 100 مل 4 مرات يومياً.

دواء 2 يصنع مطعام الدردار الأحمر بمرزج ملعقة صغيرة معرّمة من المسحوق و 3 ملاعق صغيرة من الماء البارد. يحرّك المزيج في 250 مل من الماء المغلي. تُضاف رشّة من القرفة (*Myristica*)، ص (80) أو جوز الطيب (*Myristica*)، ص (80).

Myristica، ص (80) حسب الرغبة، يؤخذ 250 مل 3 مرات يومياً.

الأعشاب الشمّار (*Forficula vulgaris*)، ص (210)، الحفّة

المهجورة (*Ferula gummosa*)، ص (209)، الأنيسون

(*Pimpinella anisum*)، ص (246)، أو أي من أعشاب الغشبان والقيء ص (306).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة معرّمة من بذور الشمّار أو الأنيسون، أو عشبة القنّة المهجورة، و750 مل من الماء، يشرب أثناء اليوم.

عسر الهضم والألم البطني

وانتفاخ البطن والفواق

العشبة البابونج (*Chamaemilla recutita*)، ص (76).

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلي، يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الحموضة مع التهاب المعدة

العشبة ملكة المروج (*Falpendula ulmaria*)، ص (96).

الدواء يصنع نقيع من الرؤوس المؤجرة. يشرب 5 أكواب يومياً.

المشكلات المتعلقة بالأعصاب والكرب



البناردين المخزني
(Valeriana officinalis)

معظمنا لا تتاح له فرصة الهرب من الضغوط اليومية، لذا لا يتمكن الجهاز العصبي من استعادة حيويته الطبيعية. ويمكن أن يؤدي الكرب الطويل الأمد إلى القلق والعصبية والاكتئاب والأرق والخفقان والهيجان. وربما تكون الأدوية العشبية فعالة في تغذية الجهاز العصبي وتهذبة العقل وإرخائه وتنبيه الجسم بلطف أو تركينه. ويستجيب الصداع والشقيقة جيداً للعلاج بالأعشاب، وكذا الحالات التي تؤثر على الأعصاب بشكل مباشر، مثل الألم العصبي.

- استشر اختصاصياً على الفور من أجل
- الألم العصبي أو الصدري أو وجع الرأس.
- الصداع والألم الذي لا يتحسن خلال 48 ساعة رغم
- المعالجة الذاتية
- فقدان الإحساس أو فقد الحركة
- زرعان البصر
- الاكتئاب الحاد

القلق والاكتئاب والتوتر

كثير من الناس يشهدون ثوباً وشعوراً بانعدام القدرة بتطور باستحكام الكرب والقلق والتوتر. لا يوجد رد فوري، لكن ثمة عدد كبير من الأعشاب التي يمكنها خفض هذه الأعراض واستعادة العافية بالتدريج عن طريق دعم الجهاز العصبي.

الترنجان والدرقة جانبية الزهر والدميانة أعشاب مهدئة تخفف التوتر الجسمي وتساعد في الحفاظ على توازن الحالة العقلية والعاطفية. يخفف الترنجان المشكلات الهضمية المتعلقة بالكرب، ونجابه الدرقة جانبية الزهر نوبات الذعر، وتعمل الدميانة بمثابة مسكن لطيف.

البناردين المخزني ذو مزايا مهدئة. الجنسغ وجنسغ سيبيريا ممتازان في تدبّر الأحداث المكربة مثل الرياضات التنافسية أو الامتحانات أو نقل المنزل. الويتانيا المنومة علبية مفعلة دامة تحض على العافية من كرب طويل الأمد أو مرض مزمن.

نمط الحياة

عندما تصاب بكرب عاطفي، من الضروري الأكل جيداً والتمرن بانتظام وتغيير وقت الاسترخاء. وقد تكون اليوغا والتاي تشي لمبتدئين بوجه خاص.

الأدوية العامة

الأعشاب الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الدميانة (*Turnera diffusa*، ص 143)، الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria latiflora*، ص 134)، الدواء يصنع نقيع باستخدام إحدى الأعشاب. يشرب نحو 4 أكواب يومياً.

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، الدواء تؤخذ الأتراس أو يصنع نقيع ويشرب 4 أكواب يومياً. ملاحظة: قد يتطلب هذا الدواء 2-3 أسابيع قبل ظهور مفعول ملحوظ.

المشكلات الهضمية الناجمة عن الكرب

العشبة الترنجان (*Melissa officinalis*، ص 111)، الدواء يصنع نقيع من ثبشة من الأوراق الغضة و 150 مل من الماء، أو يصنع نقيع من العشبة المجففة. يشرب نحو 5 أكواب يومياً، أو تضاف الجرعة اليومية إلى الحساء. ملاحظة: يهذء هذا الدواء أيضاً الخفقان ويحفز على النوم.

نوبات الذعر والصداع

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134)، الدواء يصنع نقيع ويشرب نحو 5 مرات يومياً.

القلق المزمن وفرط النشاط

العشبة البناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146)، الدواء تؤخذ 10 قطرات من الصبغة مع الماء كل ساعة لمدة أسبوعين كل مرة.

الإرهاق العصبي والتوتر العضلي والصداع

العشبة الكرمدان (*Codonopsis pilosula*، ص 82)، الدواء يُصنع مغلي ويشرب جرعة متساوية خلال اليوم، أو يطهى نحو 25 غ من الجذر يومياً في حساء أو يخبث.

الكرب قصير الأمد

الأعشاب الجنسغ (*Panax ginseng*، ص 116)، جنسغ سيبيريا (*Eleutherococcus senticosus*، ص 92)، الدواء تؤخذ أتراس الجنسغ أو بمضغ 1-0.5 غ من الجذر يومياً أو يستخدم في الطهي. ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 3-2 غ من برشامات جنسغ سيبيريا نحو 3 مرات يومياً. تنبيهات: لا يؤخذ أكثر من 6 أسابيع كل مرة. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا يؤخذ أثناء الحمل، يجب تجنب المضروبات التي تحتوي على كافيين.

الكرب طويل الأمد والنقاهة

العشبة الويتانيا المنومة (*Withania somnifera*، ص 150)، الدواء يصنع مغلي باستخدام 1 غ من الجذر وكوب من الماء ويؤخذ خلال النهار، أو يُصنع المقدار نفسه من الجذر.

الألم العصبي

الألم العصبي ألم ناتج عن انقباض عصب أو تضربه أو تهيج، وهو يحدث عادة في نوبات حادة قصيرة، ويستمر على طول العصب. ورغم أن علاجه صعب، إلا أن الأدوية الوارثة قد تقترح المشكلات الثانوية.

حشيشة القلب مسكن ومضادة للفيروسات، تساعد في تفريغ عرق النساء (ألم يسببه احتباس عصب شوكي) وألم الرأس. والقرنفول مفعول مجدر ويخفف البضع الألم، جرب أيضاً زيت حشيشة القلب (انظر ألم الظهر، ص 313).

تنبيه هام: استشر اختصاصياً عند وجود حمى أو تورم ثلثة مع ألم الأسنان.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104)، الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107)، القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)،

الدواء يوضع النقيع الزيتي المصروف لحشيشة القلب على المناطق المؤلمة، أو تضاف 20 قطرة من كل من الزيت العطري للقرنفول والخزامى إلى 50 مل من النقيع الزيتي لحشيشة القلب ثم يوضع المزيج كل 2-3 ساعات حسب الحاجة.

العشبة النعنع (*Mentha x piperita*، ص 112)، الدواء يصنع نقيع عن 25 غ من العشبة و 750 مل من الماء وتفصل المنطقة المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك تخفيف 20 قطرة من الزيت العطري في 50 مل من زيت حامل وتلك المنطقة

المؤلمة

تنبيه: لا يستخدم على الأطفال دون الخامسة.

ألم الرأس

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، الدواء تُمزج 1/2 ملعقة صغيرة من المسحوق مع الماء لصنع عجينة كثيفة وتوضع على الرأس.

ألم الأسنان

العشبة القرنفول (*Eugenia caryophyllata*، ص 95)، الدواء يوضع كبش قرنفول أو بفرك السن المصاب بلطخة أو اثنين من الزيت العطري 2-3 مرات يومياً لمدة 3 أيام.

الصداع والشفقة

يمكن أن يسبب الصداع والشفقة ضعفاً شديداً، لاسيما عندما يتكرر حدوثهما.

الصداع ينتج عن عدة عوامل. مثل ألم الأسنان وتوتر الرقبة وإجهاد العينين والسكر المعلق. ومن المهم تشخيص السبب وعلاجه. وذلك قد يعني زيارة طبيب الأسنان أو طبيب العيون أو مقوم العظام أولاً. ويمكن أن يكون طب الأعصاب مفيداً جداً للصداع. رغم أن اختيار الأعشاب الصحيحة قد يكون صعباً. تحتوي الأدوية التالية على أعشاب مرخية تخفف الصداع الناجم عن الكرب فضلاً عن عوامل أخرى أكثر تحديداً. الخزامى ملطّنة في حين أن دعي الحمام عشبية مقوية ومرخية للأرق العصبي. والنعنع فعال للصداع المرتبط بعسر الهضم.

الشفقة مشكلة أكثر تحديداً. وتهدف الأدوية إلى التحول دون وقوع الشفقة فضلاً عن معالجة الأعراض. السكر المعلق ليس مشكلة عصبية بالمعنى المباشر، لكن يجب أن يعالج بالطريقة نفسها لعلاج أنواع التشنج المعتدل التي تتطلب إزالة السموم وتفريغ الصداع. ويحرص أيضاً على تناول الكثير من الماء.

تتبعه عام للشفقة أو الصداع المتكرر. استشر اختصاصياً ممارساً لتشخيص السبب وعلاجه الدواء العام.

الأدوية العامة

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107).
الدواء بفرك الجبين بضع قطرات من الزيت العطري المصروف.

التوتر وصداع الجيوب

العشبة الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مليئة من الزيزفون وكوب من الماء. أو تستخدم كباس الشاي. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.

الإرهاق العصبي وفرط النشاط

الأعشاب رعي الحمام (*Verbena officinalis*، ص 147).
الناردين المخزني (*Valeriana officinalis*، ص 146).
الدواء يصنع نقيع رعي الحمام ويشرب نحو 4 أكواب يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك مزج 1/2 ملعقة صغيرة من كل صيغة وأخذ المزيج مع الماء نحو 3 مرات يومياً.
تنبيه لا يؤخذ الناردين المخزني أثناء الحمل.

الصداع الناجم عن عسر الهضم والصفراوية

الأعشاب الخنوع (*Mentha x piperita*، ص 112). النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 233).
العلاج يصنع نقيع من كل عشبة في وعاء مغطى باستخدام كيس شاي أو قبضة من الأوراق الغضة أو ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة المجففة لكل كوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً نحو أسبوع أو نحو 4 أكواب يومياً لمدة 3-2 أسابيع.

تنبيهات لا يعطى للأطفال دون الخامسة. لا يؤخذ النعنع البري أثناء الحمل.

التوقاية من الشفقة

العشبة شجرة مريم (*Taraxacum officinale*، ص 139).
الدواء عند الإشارة الأولى لقرب حدوث الشفقة. تؤخذ الأقراص أو 10 قطرات من الصبغة مع الماء. ويمكن بدلاً من ذلك وضع ورقة غضة بين شطيرتي رغيف وكلها بمثابة سنبوبش.
تنبيهات لا تؤخذ الجرعة. لا تعطى للأطفال دون 12 عاماً. لا تؤخذ أثناء الحمل.

الشفقة

العشبة الدرقة جانبية الزهر (*Scutellaria lateriflora*، ص 134).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة مملوءة من العشبة وكوب من الماء. يشرب نحو 5 أكواب يومياً.
العشبة إكليل النجيل (*Rosmarinus officinalis*، ص 125).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة لكل كوب من الماء ويؤخذ نحو 4 مرات يومياً.

إزالة السموم من أجل السكر المعلق

العشبة الطرخشون (*Taraxacum officinale*، ص 140).
الدواء يصنع مغطى باستخدام 15 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يؤخذ الخليط بجرعات صغيرة في فترات متكررة خلال اليوم.

الذهن المفرط النشاط

العشبة حشيشة الديان (*Humulus lupulus*، ص 122).
الدواء تؤخذ الصبغة مع الماء في الليل. يُبداً بأخذ 10 قطرات إلى 40 قطرة كحد أقصى كل ليلة.
تنبيه لا تؤخذ حشيشة الديان داخلياً عند الشعور بالرهق والاختلال.

ضعف النوم والإرهاق العصبي

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172).
الدواء يؤكل الشوفان يومياً، كعصيدة على سبيل المثال، وتؤخذ ملعقة صغيرة من مسحة قش الشوفان مع الماء 3 مرات يومياً.

الأعشاب الجنس (*Panax ginseng*، ص 116). جنس (*Siberia*، ص 192).
الدواء يؤخذ 1-0.5 غ من الجنس أو 3-2 غ من جنس (*Siberia*، ص 192).
الدواء يؤخذ 3 مرات أثناء النهار. يوضع الجذر أو يطهى في الحساء. ويمكن أخذ الأقراص بدلاً من ذلك.

تنبيهات لا يؤخذ الجنس إلا في النهار ولا يؤخذ مع الكافيين. لا يؤخذ بشكل متواصل لأكثر من 6 أسابيع. لا يؤخذ أثناء الحمل. لا يعطى للأطفال دون 12 عاماً.

الأدوية العامة

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76).
الزيزفون (*Tilia spp.*، ص 275). الخزامى (*Lavandula officinalis*، ص 107). زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).

الدواء الأعشاب الواردة أعلاه مدرجة بترتيب القوة التصاعدي. يُبدأ بالأسعف، البابونق، فإذا لم يساعد. يجرب التالي في القوة. يصنع النقيع في وعاء معلق باستخدام 2-1 ملعقة صغيرة مليئة لكل كوب من الماء. يؤخذ قبل النوم ويمكن بدلاً من ذلك أخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في الليل.

الأعشاب الناردين المخزني (*Valerian officinalis*، ص 146).
حشيشة الديان (*Humulus lupulus*، ص 102). زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*، ص 117).
دواء 1 تؤخذ أقراص تحتوي على عشبة واحدة أو أكثر. دواء 2 يصنع كعكة من حشيشة الديان المجففة (انظر ص 102) ويوضع داخل المنخة.

تنبيه لا تؤخذ حشيشة الديان داخلياً عند الشعور بالرهق أو الاختلال.

يصعب النوم على الجميع بين حين وآخر. ويمكن أن تقدم الأعشاب حلاً مأموناً ولطيفاً لهذه المشكلة.

الأعشاب المركبة مثل البابونق والزيزفون والخزامى وحشيشة الديان وزهرة الآلام الحمراء أعشاب مرخية. وخلافاً لبعض الأعشاب، تكون أكثر فعالية ضد الأرق عند أخذها ليلاً. حشيشة الديان متوازنة عندما لا يكف العقل عن التفكير.

الأعشاب الخفيفة فعالة عندما يعاني الجسم من الإرهاق العصبي وينتابه إحساس بالتعب الشديد الذي يذهب النوم. يحفز الشوفان والجنس على النوم المريح أثناء الليل. وبخاصة لن يعانون من التوتر العصبي والتعب.

الحبوب العشبية المنومة تحتوي على مزائج من حشيشة الديان والناردين المخزني وزهرة الآلام الحمراء وأعشاب مماثلة. وغالباً ما تكون مفيدة في التغلب مشكلات النوم المعتدلة وخفض الشعور بالقلق والتعب.

الأرق

مشكلات السبيل التنفسي

الصعتر الشائع
(Thymus vulgaris)

يمتد الجهاز التنفسي من بطانة العينين والجيوب إلى قاعدة الرئتين، وهو عرضة دائماً للغبار والأوساخ والعضويات الموجودة في الهواء. وليس من المستغرب أننا غالباً ما نواجه في عالمنا الذي يتزايد تلوثه بإطراد مشكلات مثل احتقان الجيوب والربو. تهدف الأدوية العشبية إلى حماية بطانات العينين والأذنين والجيوب والأنف والحنك، فضلاً عن «الشجرة» التنفسية للرئتين، بمواجهة العدوى وإزالة الفزلة وتلطيف الأغشية المخاطية وتخفيف الالتهاب أو الأرجية.

استشرى اختصاصياً علي الفور من أجل

- صعوبة التنفس أو ألم الصدر
- السعال الذي يدوم أكثر من أسبوعين
- الألم الشديد في السبيل التنفسي
- لظلم الدم بالسعال
- حمى مضارباً 39°م أو أكثر.
- قُرْبُف الأنف الشديد الذي يدوم أكثر من ساعة

السعال والتهاب القصبات

السعال عادة رد فعل على جسيمات مهيجة في الأنابيب القصصية. ومن المجدي أخذ نوع السعال الذي لديك ومركزه في الحسبان. ويمكن بعد ذلك اختيار الأدوية العشبية لكي تعمل بفعالية على إزالة السعال أو تخفيفه.

السعال الصدري المقتنع قد ينتج بضعاً أبيض أو أصفر أو أخضر.

السعال غير المقتنع يكون جافاً ومبيحاً وغالباً ما يستغرق شفاؤه وقتاً أطول.

التهاب القصبات يحدث عندما تلتهم بطانة المجاري الهوائية للرئتين، ما ينتج عنه سعال صدري وربما ضيق نفس وارتفاع في الحرارة. يستخدم دواء خارجي وداخلي على السواء.

الأعشاب الصعتر الشائع يظهر فعال للجهاز بأكمله. ويعمل السوس المخزني كمقتنع ملطف للسعال المستمر ويجعل أي دواء أكثر استساغة. يؤخذ كثير من الثوم لمكافحة التهاب القصبات.

تنبيه عام استشر اختصاصياً إذا دام السعال أكثر من أسبوع دون زكام أو عدوى.

دواء عام

العشبة الصعتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142) الدواء يؤخذ 5 أكواب من النقع يومياً.

السعال الجاف في الحلق والصدر

الأعشاب بلسم جلعاد (Populus x canadensis، ص 252)، **الصعتر الشائع** (Thymus vulgaris، ص 142)، **السوس المخزني** (Glycyrrhiza glabra، ص 99).

الدواء يصنع نقيع باستخدام أجزاء متساوية من مسحوق الصعتر وبلسم جلعاد والسوس. يؤخذ 1/2 كوب 6 مرات يومياً، أو تخرج أجزاء متساوية من كل صيغة وتؤخذ ملعقة صغيرة نحو 5 مرات يومياً مع الماء، تخفّض الجرعة مع انحسار السعال.

تنبيهات استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن بعد أسبوع. لا يؤخذ السوس أثناء الحمل

السعال الصدري والتهاب القصبات

الأعشاب الراسن الطبي (Iula helonum، ص 105)، **الأوكالبتوس** (Eucalyptus globulus، ص 94)، **السوس المخزني** (Glycyrrhiza glabra، ص 99).

الدواء (داخلي) يصنع مغلي من الراسن الطبي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

يضاف 5 غ من مسحوق السوس إلى المغلي لتحسين النكهة عند الرغبة.

ملاحظة لالتهاب القصبات والسعال الحادّين، يضاف 5 غ من ورق الأوكالبتوس إلى المغلي.

تنبيه لا يؤخذ الراسن الطبي أثناء الحمل.

الأعشاب حبشيشة القنفذ (Echinacea spp.، ص 90)، **الثوم** (Allium Sativum، ص 56).

الدواء (داخلي) يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من صبغة حبشيشة القنفذ مع الماء 2-3 مرات يومياً، أو تؤخذ الأقراص. ويؤكل (إضافة إلى ذلك فصفان من الثوم يومياً).

الأعشاب الصعتر الشائع (Thymus vulgaris، ص 142)،

البقلة البيضاء (Mekaleuca leucadendron، ص 232)،

الأوكالبتوس (Eucalyptus globulus، ص 94).

الدواء (خارجي) تمرّج 5 قطرات من الزيت العطري لكل من المسعر والأوكالبتوس مع ملعقتين صغيرتين من زيت الزيتون أو زيت عباء الشمس. يفرّك الصدر والظهر مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك إحراق 5-10 قطرات من أحد الزيوت في حرائق لمدة 30 دقيقة.

تنبيه لا يوضع زيت المسعر أثناء الحمل.

الزّعارف

تشهّر كثير من الأعشاب بوقف الزّعارف (نزيف الأنف) ومعظمها فعال، واستخدام العشبية بمثابة منشوق هو الطريقة التقليدية لإيقاف الزّعارف.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا تواصل الزّعارف ليضع ساعات أو كان شديداً جداً.

البوفاية من الزّعارف

الأعشاب الخرقون (Euphrasia officinalis، ص 206)، **القراص** (Urtica dioica، ص 145).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 25 غ من أي من العشبتين و750 مل من الماء. يؤخذ نحو 4 أكواب يومياً.

الزّعارف

العشبة الخرقون العطر (Germanium macdonatum، ص 211).

الدواء أولاً يفرّص المخزن ويُمال الرأس إلى الخلق. ثم يستنشق 1/2 ملعقة صغيرة من العشبة المسحوق.

مشكلات العينين

بدلاً من علاج العينين نفسها، تُفيد هذه الأدوية البطانة النسيجية المخاطية للعينين، الجاورة للأنف والحنك، وغالباً ما تستجيب المشكلات التي تصيب بطانة العينين جيئاً إلى العلاج الموضعي بالأدوية العشبية، لكن يجب توخي العناية بعدم تهيج العينين بجسيمات الأعشاب النقية في الدهون.

العينان المتقرحنان والتعبان

الأعشاب البابونج (Chamomilla recutita، ص 76)، **أقحوان** (Chrysanthemum morifolium، ص 77).

الدواء تصنع وفادة بنقع كيس شاي البابونج أو تصنع لبخة من 15 غ من أي من العشبتين و250 مل من الماء. يبرّد ويحصر الفلاض ويوضع كيس الشاي أو اللبخة فوق العين.

التهاب المتلحمية

الخرقون (Euphrasia officinalis، ص 208)، **القنطريون** العنبري (Sedum rupestris، ص 183).

الدواء يصنع نقيع من أي من العشبتين ويصفى. يوضع دافئاً لا ساخناً في مغسلس للعين وتغسل العينين جيئاً (انظر ص 296). لا يؤخذ أكثر من مرتين يومياً.

تنبيه استشر اختصاصياً إذا لم يطرأ تحسن خلال 4-3 أيام.

الزكام والانفلونزا والحمى

الزكام الذي يالقه معظمنا جيداً هو عدوى فيروسية تصيب عادة الأنف والحلق، والإنفلونزا تكون أكثر إضعافاً بشكل ملحوظ، وقد تشتمل على حمى وضداع وآلم عضلي وغثيان وقئاء، وكلاهما يضران عندما تكون مكتوبين في متعير. العلاج العشبي المنزلي ملائم بوجه خاص لهذه العلة المألوفة المزمنة لأنها تريحنا وتسيطر على الحمى وتحسن سرعة تعافي الجسم.

الذوم والزنجبيل والليمون الحامض تجميع معاً لتشكّل دواء الانفلونزا الكلاسيكي الذي يمكن أخذه أيضاً لتفريق الزكام والتهاب الحلق والتهاب اللوزتين. **الزنجبيل، القرفة والقرنفل والفيلفلة** الدغلية لها خصائص مدفئة وتنبه التعرق، وذلك يساعد في خفض حرارة الجسم أثناء الحمى.

الأخيلية ذات الألف ورقة والبيلسان الأسود ينبهان التعرق أيضاً ويقضيان الأعشبة المخاطية للأنف والحلق، ومن ثم يخفّضان إنتاج النزلة.

انثفاثية المنقوبة والفيلفلة الدغلية عشبتان مفيدتان للعدوى التنفسية بشكل خاص.

الأفسنتين والجنتيانا عشبتان مرطبات لشدان الجسم وتكافحان الحمى المرتفعة.

النظام الغذائي

يجب تخفيف الأكل لكل هذه المشكلات، ويفضل تناول الفاكهة والخضار، لا سيما في الحساء بالنسبة للأخيلية، ويجب تجنب الأطعمة الشحمية والدسنية والغنية بالسكر ومشتقات الحليب.

عون ذاتي

تخفّض الحمى والحرارة بالاستحمام بالماء البارد أو الجيرد وشرب كثير من السوائل، وبخاصة عند التعرق.

لتنبهات عامة نشكر أن الزكام يمكن أن يتطور إلى التهاب رئوي عند كل مرضع أو مسنّ، أطلب استشارة اختصاصي إذا استمرت الأعراض أو ازدادت سوءاً فجأة.

التهاب الحلق والتهاب اللوزتين

مزيج الذوم والزنجبيل والليمون الحامض الوارد تحت «الأدوية العامة للزكام والانفلونزا والحمى» (انظر أعلاه) يمكن أن يلطف أعراض التهاب الحلق والتهاب اللوزتين على السواء، وببسططيع الشجاع مضغ قصب من الثوم على مهل: المريمية وحشيشة القنفذ عشبتان مطهرتان أيضاً. وهذه الأعشاب جميعاً تفرّج الأعراض وتساعد في الشفاء العاجل.

تففيه عام أطلب دائماً الاستشارة والعلاج من اختصاصي للأطفال دون الخامسة الذين يعانون من التهاب اللوزتين.

الأدوية العامة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*)، ص 56، الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء يُسحق قصب ثم متوسط الحجم ويثبتر قطعة مطابقة الحجم من الزنجبيل الغض وتغمر ليمونة حامضة. يمزج الجميع مع ملعقة صغيرة من العسل. يضاف المزيج إلى كوب من الماء الدافئ ويحرك. يشرب 3 أكواب يومياً ما دامت الأعراض ظاهرة.

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الخافشية المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206. **الدواء** يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة مع كوب من الماء ويشرب 4-3 أكواب يومياً. **ملاحظة** هذا الدواء فعال جداً عند وجود مخاط أخضر كثيف واحتقان أنفي.

الزكام

الأعشاب الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81، القرفة (*Cinnamomum verum*)، ص 80. **الدواء** يشرب عصير ليمونة حامضة واحدة صافياً أو مضافاً في ماء دافئ. **خيار** تضاد ملعقة صغيرة من العسل إلى العصير و 1/2 ملعقة من مسحوق القرفة.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*)، ص 153. **الدواء** تنقع 3-2 شرائح (1 غ) من الزنجبيل الغض في كوب من الماء لمدة 5 دقائق. يؤخذ نحو 5 أكواب يومياً.

الحمى المرتفعة

الأعشاب الأخيلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، الخافشية المنقوبة (*Eupatorium perfoliatum*)، ص 206، الفيلفلة الدغلية (*Capsicum frutescens*)، ص 70. **الدواء** يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة من كل من الأخيلية ذات الألف ورقة والخافشية المنقوبة مع رشّة من الفيلفلة الدغلية وكوب من الماء. تخمّر لمدة 5 دقائق وتشرّب ساخنة. تؤخذ 4 أكواب يومياً. **خيارات** يضاف 1 أو 2 من الأعشاب التالية: 2-3 كبوش قرنفل (*Eugenia caryophyllata*)، ص 95، 1/2 ملعقة

صغيرة من مسحوق أو مسحوق الزنجبيل (*Zingiber officinale*)، ص 151، الغض، 1/2 ملعقة صغيرة من لحاء القرفة (*Cinnamomum verum*)، ص 80، المغروم أو المسحوق، 2-1 بذرة مسحوقة من الهال (*Eleveia cardamomum*) الطحون، 2-3 حبات مسحوقة من الفلفل الأسود (*Piper nigrum*)، ص 248.

تنبه لا تؤخذ الأخيلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

الأعشاب الأفسنتين (*Artemisia absinthium*)، ص 63، الجنتيانا (*Gentian lutea*)، ص 97. **الدواء** تؤخذ 10 قطرات من أي من الصبغين مع الماء 3 مرات يومياً بالإضافة إلى أعلاه. **تنبيه** لا تؤخذ الأفسنتين أثناء الحمل.

الحمى المعتدلة

الأعشاب الأخيلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*)، ص 54، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. **الدواء** يصنع نقيع من 1/2 ملعقة صغيرة من كل عشبة و 100 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 4 مرات في اليوم. **تنبيه** لا تؤخذ الأخيلية ذات الألف ورقة أثناء الحمل.

العشبة البصل (*Allium cepa*)، ص 162. **الدواء** تخمّر بصلة كبيرة على ذرة حرارة 200° لمدة 40 دقيقة. ترفع من الغرر ويمزج العصير مع كمية مطابقة من العسل. يؤخذ 2-1 ملعقة صغيرة في الساعة 8 مرات في اليوم على الأكثر.

الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات

الأعشاب الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الثولجان (*Melissa officinalis*)، ص 111، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131. **الدواء** يصنع نقيع باستخدام 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء. يخمّر لمدة 10 دقائق ويشرب 5 أكواب على الأكثر في اليوم.

العشبة حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90. **الدواء** تؤخذ الأقراص أو البرشامات أو نحو 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء مرتين يومياً. ويمكن بدلاً من ذلك صنع نقيع من 5 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب 2-4 أكواب يومياً.

الدواء 2 يُصنع نقيع المريمية، ويخفّر لمدة 10 دقائق ويتترك ليبرد قليلاً. يُفّرغ به ثم يبلع، يضاف 5 مل من الخل وعلقة صغيرة من العسل لتقوية المفعول. **تنبيه** لا تتبع المريمية أثناء الحمل.

التهاب اللوزتين

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، كل الأعشاب الواردة في «التهاب الحلق»، **الدواء** تؤخذ حشيشة القنفذ (انظر الانفلونزا مع الألم ووجع العضلات، أعلاه)، أو يستخدم أحد سوائل الغرغرة الواردة تحت «التهاب الحلق».

تنبه استشر اختصاصي إذا لم يطرأ أي تحسن بعد يومين.

التهاب الحلق

العشبة الثمر الهندي (*Tamarindus indica*)، ص 272، الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81. **الدواء** يفرغ برأي من مغلي الثمر الهندي أو 20 مل من عصير الليمون الصرّف أو المخفف بماء دافئ.

الأعشاب إكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*)، ص 125، المريمية (*Salvia officinalis*)، ص 130، المر (*Commiphora molle*)، ص 84، حشيشة القنفذ (*Echinacea Spp.*)، ص 90. **الدواء** 1 تخفّر ملعقة صغيرة من أجزاء متساوية من كل الصبغات في 5 ملاعق صغيرة من الماء الدافئ ويتفرغ بها. يُبلع المزيج (إلا عند الحمل).

النزلة ومشكلات الجيوب وألم الأذن

ليس من السهل دائماً علاج النزلة الأنفية المفردة، وهي توحى برداءة نوعية الهواء أو نظام غذائي غير ملائم أو أرجية. ويمكن أن يلعب شكل الأنف والجيوب (التجاويف المليئة بالهواء في العظام حول الأنف) دوراً في هذه الحالة، ويمكن أن تسد الجيوب مسائل ما يسبب ضغطاً مؤلماً. ويمكن أن ينجح ألم الأذن عن عدوى موضعية، وفي هذه الحالة يكون الثوم فعالاً على وجه الخصوص، أو عن نزلة، وتفيد الخزامى في تطهير ألم كل أنواع ألم الأذن.

النظام الغذائي

يفقد كخضرة أولى الغذاء الذي يعتقد أنه يزيد إنتاج المخاط، مثل منتجات الحليب والبيض والغذاء المليء والدهني والسكر والكربوهيدرات المكررة، مثل الدقيق الأبيض.

تنبيه عام استشر اختصاصياً ألم الأذن، وبخاصة عند الأطفال.

الدواء العام

العشبة الأوكالبتوس (*Eucalyptus globulus*)، ص 94.

الدواء يصنع نشوق بخاري ينقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 50 مل من الماء، يستنشق لمدة 10 دقائق.

الحالات الأرجية مع نزلة أنفية مفردة. مثل حمى الكلا

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76.

الدواء يصنع نشوق بخاري ينقع 15 غ من العشبة أو توضع 10-5 قطرات من الزيت العطري في 750 مل من الماء، يستنشق لمدة 10 دقائق.

ألم الأذن

العشبة الخزامى (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء توضع قطرتان من الزيت العطري على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن عدوى

العشبة الثوم (*Allium sativum*)، ص 56.

الدواء تفتح كبسولة زيت الثوم وتوضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن المصابة. ويمكن بدلاً من ذلك سحق فص ثوم كبير وتضعه في ملعقة طعام من زيت عباء الشمس أو زيت الزيتون لمدة 24 ساعة على الأقل. يصفى الزيت ويحمى حتى درجة حرارة الجسم. ثم توضع قطرتان على قطن طبي وتسد الأذن.

ألم الأذن الناتج عن نزلة مزمنة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*)، ص 90، الصغتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، الخطمي المخزني (*Alduea officinalis*)، ص 163، البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*)، ص 131.

الدواء تمرج أجزاء متساوية من كل صبغة وتؤخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات في اليوم.

النزلة السائلة الغزيرة واحتقان الجيوب

انظر التهاب الأنف الأرجي، ص 300.

الصداع الناتج عن الجيوب

انظر التوتر والصداع الناتج عن الجيوب، ص 309.

المشكلات العضلية الهيكلية

يمكن أن تؤدي المشكلات العضلية الهيكلية إلى تدهور هام في نوعية الحياة، سواء نتجت عن حادث أم إصابة رياضية أم بلى وتمزق بسيط. وغالباً ما تكون المناوبة العلاج الأولى، لكن الأدوية العشبية يمكن أن تخفف الألم والالتهاب وترخي العضلات وتزيل السموم من الجسم وتزيد سرعة الشفاء. المعالجات الخارجية تلطف عضلات الظهر والمفاصل والأطراف الموهمة أو المتقرحة. ويمكن أن تحدث المثابرة على العلاج المنزلي البسيط تحسناً ملحوظاً لكثير من المشكلات.



الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الطاء
- تورم المفصل المفاجيء أو الملحوظ
- العظم المكسور أو المشكوك في كسره
- أي إصابة تحتاج إلى تصوير بالأشعة

تنبيه لا تعطى إلا الأدوية الخارجية للأطفال استشر اختصاصياً قبل إعطائهم أدوية داخلية.

الأوتاء والكسور

نستفيد المناطق المتضررة الثانوية من أعشاب مثل زهرة العطاس والسمفوطن المخزني اللذين تطلقان التكم ونسرعان عملية الشفاء. نوضع بأسرع وقت بعد العلاج. تنبيه عام نطلب دائماً اختصاصياً لعلاج العظام المكسورة والأوتار المصابة.

الأوتاء

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170. الدواء يوضع مرهم أو مرهم (كريم) على المنطقة المتضررة ويُدلك الجلد بلطف 3 مرات في اليوم على الأقل. تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الكسور

العشبة السمفوطن المخزني (*Symphytum officinale*)، ص 136. الدواء يوضع مرهم أو مرهم أو نقيع زيتي بلطف على المنطقة 3 مرات على الأقل في اليوم. تنبيه لا يستخدم السمفوطن المخزني على الجلد المشقوق.

أوجاع العضلات والمعص

أوجاع العضلات والمعص (تشنج العضلات) أمر عادي جداً، لا سيما بعد القيام بنشاط عنيف، ويجب أن يقل الألم بمرور الوقت. وفي أثناء ذلك، يمكن أن تعمل زيوت التدليك والراهم المحتربة على أعشاب ملطفة. مثل زهرة العطاس والصغتر الشائع والأفلوس الثلجي. على تخفيف أوجاع العضلات. الرثية (الروماتزم) مصطلح عام لألم العضلات أو ألم المفاصل وتيسبها، والأدوية الواردة تحت ألم المفاصل وتيسبها، ص 313، مناسبة لهذه الحالة.

العضلات التعبة والمؤلمة

العشبة زهرة العطاس الجبلية (*Arnica montana*)، ص 170. الدواء يوضع مرهم أو مرهم (كريم). تنبيه لا تستخدم زهرة العطاس على الجلد المشقوق.

الأعشاب الصغتر الشائع (*Thymus vulgaris*)، ص 142، إكليل الجبل (*Rosemarinus officinalis*)، ص 125. الدواء يصنع نقيع من 25 غ من إحدى العشبتين و750 مل من الماء. يخمر لمدة 10 دقائق، يصفى في مغس ويغلى فيه لمدة

20 دقيقة.

خيار حاول أيضاً استخدام زيت تدليك يضم زيت حشيشة القلب الواردة تحت الأدوية العامة، ألم الظهر، ص 313.

المعص وتشنجات العضلات

العشبة الأفلوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148. الدواء (داخلي) تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات في اليوم على الأكثر. الدواء (خارجي) تفرك المنطقة المصابة بالصبغة الصفر.

آلم المفاصل وتيبسها، بما في ذلك التهاب المفاصل والنقرس

العلة الأكثر شيوعاً التي تنسب بالم المفاصل وتيبسها هي التهاب المفاصل. قد يكون الهم والقلق والتوتر سببها، لكن بعض حالات التهاب المفاصل، وبغيرها من مشكلات المفاصل مثل النقرس، تنتج عن تراكم الفضلات في المفاصل. مخلب الشيطان عشبة مضادة لالتهاب وتلجج المفاصل المتقرحة والتهبة. عصير الليمون الحامض يخفف الحموضة في الجسم. الصفصاف الأبيض يفرج الالتهاب والألم، وعندما يمزج مع أعشاب أخرى، يمكن أن يحدث تحسناً ملحوظاً في التهاب المفاصل الخفيف إلى المتوسط. عراوة ملكة المروج والنقرس الشيطاني يفرجان معاً جيداً لخفض الحموضة. ويمكن استخدام كل الأعشاب الواردة هنا بأمان لمدة 1-2 شهر.

عون ذاتي

تحسين الروبعة وتدير القلق. واستخدام الأدوية العشبية لمساعدة الجسم في التخلص من السموم يمكن أن تساعد في السيطرة على هذه الحالات. ويجب تجنب الأغذية التي تسبب الحمض مثل اللحم الأحمر والسبانخ والطماطم والبرتقال. ويفيد الثمرين للمنظم (لا المفرط). وكذلك التفكير الإيجابي المستمر.

تنبيهات عامة: استشر اختصاصياً ممارساً لالتهاب المفاصل الحاد. لا يؤخذ مخلب الشيطان أو الكرفس النبطي أو الأرقط العشوية أثناء الحمل.

آلم الظهر

تتطلب مشكلات الظهر عناية اختصاصية وكثير من الراحة في المقام الأول. وتساهم الأدوية العشبية في التحسن العام بتخفيف الألم والتوتر العضلي، والمساعدة في جعل الحياة أكثر راحة.

الأفطوس الثلجي والديش الشائك عشبتان مدققتان ومرحبتان تساعدان على إرخاء العضلات المتوترة عندما تُفرك المنطقة المصابة بهما.

الحزامي وحشيشة القلب عشبتان مفيدتان عندما يسهم التوتر العصبي في المشكلة.

مخلب الشيطان والأفطوس الثلجي لهما خصائص فعالة مضادة للالتهاب وتساعد في خفض تورم المفاصل.

زهرة الآلام الحمراء تحض على النوم، لاسيما عندما يكون ألم الظهر مصحوباً بتوتر عصبي.

عرق النسا (حالة مؤلمة يسببها عصب شوكي محصور) وآلم العصب يمكن تفريجهما باستخدام زيت تدليك خارجي يحتوي على النعنع الزيتي لحشيشة القلب.

تنبيهات عامة: تتاحج مشكلات الظهر إلى رعاية اجتماعية. استشارة اختصاصي ممارس من أجل ألم الظهر الحاد للاستفادة القصوى من طب الأعشاب.

التهاب المفاصل والمفاصل المتتهبة

العشبة مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الدواء يؤخذ الأقراص (انظر «التنبيهات العامة»).

العشبة الليمون الحامض (*Citrus limon*)، ص 81.

الدواء تُصنع ليمونة وبشر العصير صرقةً أو مخففاً بالماء: كل صباح.

العشبة الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128.

الدواء يؤخذ الأقراص أو يُصنع مغلي باستخدام 10 غ من الجذر و 750 مل من الماء، يؤخذ 3 جرعات ليوم أو اثنين حسب الحاجة.

الأعشاب مخلب الشيطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61.

الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء، يقسم إلى 4 جرعات، يؤخذ 2-3 جرعات يومياً. ويمكن مزج أجزاء متساوية من الصبغات وأخذ ملعقة صغيرة مع الماء 3 مرات يومياً (التنبيهات العامة).

خيار إذا تطوّر التهاب المفاصل أثناء الإياس: تستخدم 8 غ من الأرقط العشوية (*Cniciflora racemosa*)، ص 78 بدلاً من مخلب الشيطان.

العشبة سنت الحسن (*Atropa belladonna*)، ص 66.

توضع لرقعات سنت الحسن بالإضافة إلى أحد الأدوية الواردة أعلاه.

التهاب المفاصل المترافق مع عسر الهضم الحمضي أو القروح الهضمية

الأعشاب عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*)، ص 96.

الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61.

الدواء يصنع نقيع من عراوة ملكة المروج وبشر 5 أكواب على الأكثر في اليوم، أو مزج حصتان من صبغة سنت الحسن وحمض واحدة من صبغة الكرفس، يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة مع الماء 2-3 مرات يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

المفاصل المتيبسة والمؤلمة

الأعشاب حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*)، ص 104.

السعفوط المنزلي (*Symphitum officinale*)، ص 136.

الحزامي (*Lavandula officinalis*)، ص 107.

الدواء تمزج 2 ملعقة طعام من النعنع الزيتي لحشيشة القلب أو السعفوط مع 1/2 40-40 قطرة من الزيت العطري للحزامي وتلك المنطقة المصابة بلطف.

خيار جرب زيت تدليك يحتوي على النعنع الزيتي لحشيشة القلب الوارد تحت «الأدوية العامة لآلم الظهر» أدناه.

النقرس

العشبة الكرفس النبطي (*Apium graveolens*)، ص 61.

الدواء يؤخذ الأقراص، أو يُصنع مغلي من البذور يقسم إلى 3 جرعات وبشر أثناء النهار أو يضاف 25 غ من البذور إلى الطعام يومياً (انظر «التنبيهات العامة»).

استخدامات أخرى يستخدم لعرق النسا ومشكلات الظهر الأخرى التي تسبب آلاماً عصبية فضلاً عن المفاصل المتيبسة وآلام العضلي المزمن.

آلم الظهر الناتج عن التهاب المفاصل

الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*)، ص 128.

الأفطوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 148.

المليطان (*Harpagophytum procumbens*)، ص 101.

الدواء تمزج حصص متساوية من كل جذر ويُصنع نقيع.

يقسم إلى 6 جرعات ويؤخذ على يومين. إذا لم يطرأ تحسن بعد 7 أيام، يقسم المغلي إلى 3 جرعات ويؤخذ يومياً لاسبوع على الأكثر.

تنبيه لا يؤخذ مخلب الشيطان أثناء الحمل.

الأرق الناتج عن آلم الظهر

الأعشاب زهرة الآلام الحمراء (*Passiflora incarnata*)، ص 117.

الفاردين الخنزري (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الأفطوس الثلجي (*Viburnum opulus*)، ص 146.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 8 غ من كل من زهرة الآلام الحمراء والفاردين الخنزري والأفطوس الثلجي و 750 مل من ويشرب 2-1 كوب بدلاً (يكفي المغلي لمدة يومين).

العداوي البولية والفطرية



حشيشة القنفذ (Echinacea spp.)

تشير العداوي إلى أن مقاومة الجسم للمرض قد ضعفت، لا سيما إذا دامت طويلاً أو كانت معقدة. تشجع العداوي الثانوية التي تصيب الكلى والجهاز البولي، ورغم أن من الصعب التخلص من آثارها إلا أنه يمكن علاجها بتعزيز الدفاعات الطبيعية للجسم. وقد يكون من الصعب أيضاً إزالة العداوي الفطرية، وقد تتطلب علاجاً من قبل اختصاصي، رغم أن أعشاباً مثل الثوم (*Allium sativum*، ص 56) والبلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110) مضادة قوية للفطور. إذا كانت العدوى مزمنة، من الضروري دعم الجهاز المناعي ككل بأعشاب مثل حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).

استشر اختصاصياً على الفور من أجل

- العداوي التي لا تُبدي علامات على التحسن، أو تتفاقم بعد أخذ الدواء العشبي
- درجات حرارة تفوق 39°م
- ألم الكلى
- دم في البول

العداوي البولية

يمكن أن يكون التهاب المثانة مشكلة خطيرة إذا انتشر إلى الكليتين. ويمكن شفاء التهاب المثانة المعتدل وبغيره من العداوي البولية بمزيج من الأعشاب المطهرة، مثل اليارسمة وأعشاب ملقحة مثل الخطمي المخزني. كما أن أخذ الثوم أو حشيشة القنفذ في الوقت نفسه، يحسن مقاومة الجسم للعدوى. الأريسة، أو الجُرَيْس كبير الزهر، وهو من الجنس نفسه، ممتازة للعداوي البولية.

تنبيهات هامة: استشر اختصاصياً على الفور إن كان التهاب المثانة حاداً ومعادياً أو عند وجود دم في البول، أو ألم حول الكليتين أو القطن.

الأدوية العامة

الأعشاب اليارسمة (*Barosma betulina*، ص 67)، شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152)، الخطمي المخزني (*Althaea officinalis*، ص 163)
الدواء يُصنع بقطع 5 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء.
يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.
خيار يمكن إحلال الغُلاب (*Jaipurus commigis*، ص 223) أو عصا الذهب (*Solidago virgaurea*، ص 269) محل اليارسمة، فنبه لا يؤخذ الغُلاب أو اليارسمة أثناء الحمل.
العشبة الأريسة (*Vaccinium myrtillus*، ص 278).

الدواء يصنع مغلي من العنبات ويشرب 3-4 لكواب يومياً.
إرشاد يمكن إحلال عصير الجُرَيْس كبير الزهر محل مغلي الأريسة.

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90).
الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أو كلاهما على شكل برشامات أو أقراص.
ملاحظة يؤخذ بالإضافة إلى الأدوية الأخرى.

العداوي الفطرية

العداوي الفطرية شائعة، وقد يكون من الصعب علاجها. وقد أخذ يزايد حدوث السلاق المهلي كمرض جانبي للعلاج بالصادات (المضادات الحيوية). الأذريون المخزني مفيد لعلاج هذه الحالة المزمنة.
داء المبيضات (النمو المتسارع للمبيضات البيضاء) (*candida*)، وهي عضويات تشبه الخميرة موجودة داخل الأعضاء، ويمكن أن يسبب مشكلات كبيرة، لكن الحالات المعتدلة يمكن أن تستفيد من الأعشاب المطهرة والمضادة للفطر، مثل الثوم. ويمكن أن تستفيد أنواع العداوي الفطرية من الأعشاب التي تعزز جهاز المناعة، مثل حشيشة القنفذ، فضلاً عن وضع دواء خارجي على المنطقة المصابة.

النظام الغذائي

النظام الغذائي عامل هام عند علاج المشكلات الفطرية. تجنب عن تناول الخبز والأطعمة الأخرى المحتوية على خميرة أو سكر أو قُلل منها.

عون ذاتي

يستطيع المصابون بداء المبيضات أخذ برشامات خَمِيرة أو روبة الذين للمساعدة في نمو الجراثيم المفيدة في الأمعاء. وللسلاق، يمكن إقحام روبة اللبن في المهبل.

تنبيه عام: استشر اختصاصياً من أجل داء المبيضات لأن من الصعب في الغالب علاج هذه الحالة.

الأدوية العامة

الأعشاب حشيشة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142)
الدواء نزع حصتان من صبغة حشيشة القنفذ وحصنة من صبغة الصعتر، وتؤخذ ملعقة صغيرة مرتين في اليوم مع الماء.
العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56).
الدواء يؤخذ 1-2 نص من الثوم يومياً، يُسحق ويُبتلع مع الماء أو يُمزج مع الطعالم.

السلاق المهلي

العشبة الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يصنع قنق ويترك ليبرد. يصفى ويستخدم كقطر أو غسول.
خيار يضاف القنق إلى مغسول فيه لمدة 20 دقيقة.

العشبة البلقاء (*Melaleuca alternifolia*، ص 110).
الدواء تستخدم لفرجات أو قوضع 1-2 قطرة من الزيت العطري المخفف بـ 3 قطرات من زيت الزيتون على دحسة tampon وتقدم في المهبل (قد تسع)، تزال بعد 2-3 ساعات وتستخدم مرة واحدة في اليوم.
تنبيه لا تستخدم الفرزجات والدحسات أثناء الحمل إلا بإشراف اختصاصي.

السلاق الفموي

الأعشاب السموس المخزني (*Glycyrrhiza glabra*، ص 99)، المر (*Echinacea*)، حشيشة القنفذ (*Calendula officinalis*، ص 48)،
الدواء تمزج حصص متساوية من صبغة كل عشبة. تؤخذ ملعقة صغيرة كغسول للفم مع الماء كل 3-4 ساعات، حسب الحاجة.

داء المبيضات

الأعشاب البيلسان الأسود (*Sambucus nigra*، ص 131)، الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69)، الصعتر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يصنع بقطع 8 غ من كل عشبة و 750 مل من الماء ويشرب 2-3 لكواب كل يوم.
العشبة الألاباشو (*Tarbitaria spp.*، ص 138).

الدواء يصنع مغلي من 12 غ من اللحاء و 750 مل من الماء يقسم إلى 4-3 جرعات ويشرب أثناء النهار.
ويمكن بدلاً من ذلك أخذ برشامات أو 1/2 ملعقة صغيرة من الصيغة مع الماء 3 مرات يومياً على الأكثر.

عداوي الجلد الفطرية بما في ذلك سعفة القدم

انظر ص 304

المشكلات التناسلية والحوضية



حب الفقد
(*Virex agnus-castus*)

كانت النساء دائماً يملن إلى استخدام طب الأعشاب أكثر من الرجال، وفي دورهن التقليدي كمعالجات في البيت، واليوم، بشكل جزئي، نتيجة للأثار المثبتة لكثير من الأعشاب على الجهاز التناسلي. تحتوي أعشاب مثل حب الفقد على مكونات مماثلة للهرموني الجنسيين، الأنثويين، الإستروجين والبروجسترون، الأمر الذي يساعد في تنظيم الدورة الحوضية ويزيد الخصوبة أو ينقصها ويدعم الجسم أثناء الإياس. وتستجيب المشكلات الحوضية الشائعة، مثل التشنجات العضلية والتوتر السابق للحيض والنزيف الشديد، بشكل جيد للعلاج الذاتي. لكن الحالات المزمنة أو العقم عند النساء والرجال على السواء يتطلب عناية اختصاصي.

المشكلات الحوضية

يمكن أن تضطرب الدورة الحوضية لأسباب عديدة، معظمها تتعلق بانعدام التوازن الهرموني. ومن الأسباب الأخرى الكرب وقلة التمارين أو كثرتها ومشكلات الوزن والحساسية للطعام أو الأرجية والستيرويدات وجيوب منع الحمل والمرض المزمن وعوز الفيتامينات والمعادن وفقر الدم أو التدخين أو الكحول. ومن المهم استشارة اختصاصي ممارس لتحديد السبب.

تناول الأدوية من أجل المشكلات الحوضية. يجب تناول الأدوية الواردة جميعاً في الوقت الملائم من الدورة لنورتين أو ثلاث.

الدورة الحوضية السيئة تدوم نحو 28 يوماً. إذا كانت هذه الدورة تختلف كثيراً من حيض إلى آخر، دون سبب، يمكن القول إنها غير منتظمة.

التوتر السابق للحيض وألم الحيض له أسباب عديدة وتشهده معظم النساء في سن معينة. ومن الأعراض الشائعة ألم الثديين وتفرج الحلمات واحتباس السوائل.

الدورات الحوضية الشديدة يمكن أن تسبب فقر الدم. إذا كانت حيضتك تدوم أكثر من 5 أيام، أو إن كان عليك تغيير الفوط كل ساعتين، قد تكون الدورة شديدة جداً. القراص (*Urtica dioica*)، ص 145 عشبة قوية متناوذة، وبخاصة للزئيف الغزير، لأن محتواها من الحديد يفوق محتوى السبانخ، ويمكن أكلها كخضرة مغذية.

عون ذاتي

يجب الجمع بين الأدوية العشبية والنظام الغذائي الغني بالخضروات والفواكه الطازجة. والمخلطس النعني والسكرينات. حاولي ألا تدخني. والتدخين المنتظم، لاسيما للتدخين والحوض، مفيد بالإضافة إلى النظرة السرخية للحياة. نغيد كل المشكلات التناسلية من هذه المقاربة البسيطة.

تشبه عام من المكمة استشارة اختصاصي من أجل أي مشكلة حوضية مزمنة، وبخاصة إذا كانت دورات الحيض شديدة أو مؤلمة.

استشيري اختصاصياً على الفور من أجل

- الألم الحاد في البطن أو الحوض
- التغير الهام أو المفاجيء في الحيض، مثل الدورات الطويلة أو القصيرة أو غير المنتظمة.
- ملاحظة هامة
- استشيري عشاباً من أجل أفضل علاج.
- استشيري اختصاصياً قبل تناول أي دواء إذا اعتقدت أنك حامل، انظري «الحمل» ص 317.

احتباس السوائل

العشبة الطرخشقون (*Taraxacum officinale*)، ص 140. الدواء يؤخذ نقيع من الأوراق ويشرب 3 أكواب يومياً.

الزئيف الحوضي الشديد

الأعشاب الأنجذان الصيني (*Ligustrum wallichii*)، الفلوانيا البيضاء (*Forsythia latiflora*)، ص 115، حشيشة الحلاك الصينية (*Angelica sinensis*)، ص 60، الرعمانية المزجة (*Rehmannia glutinosa*)، ص 125.

الدواء تمنح حصص متساوية من كل جذر ويصنع مغلي باستخدام 15 غ من الزئيف و750 مل من الماء. يشرب في 3 جرعات متساوية أثناء النهار.

ملاحظة نغيد أي من هذه الأعشاب، لكن يفضل وجودها معاً. وتعرف في هذه الحالة بحساء الأشياء الأربعة.

الأعشاب كيس الراعي (*Capsella bursa-pastoris*)، ص 181، القراص (*Urtica dioica*)، ص 145.

الدواء يصنع نقيع باستخدام 7.5 غ من كل عشبة (أو 15 غ من كيس الراعي فحسب) و750 مل من الماء، يقسم إلى 4 جرعات ويشرب أثناء النهار.

ألم الحيض

تنك الغليات بملقعة سليمة من بنور الكرواية (*carum carvi*)، ص 182، تمنح قبل الغلي.

الأعشاب الإنيام البري (*Dioscorea villosa*)، ص 89.

الأنلوس النجبي (*Viburnum opulus*)، ص 148، الأنلوس

الأسود (*Viburnum prunifolium*)، ص 279.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 15 غ من جذر إحدى الأعشاب مع 750 مل ماء. ترشفت مقادير صغيرة أثناء النهار، أو تؤخذ 2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 4-3 مرات يومياً لمدة 3 أيام، ثم تخفف الجرعة إلى ملعقة صغيرة يومياً لمدة 5 أيام، أو تؤخذ الأقراص.

العشبة الفلوانيا البيضاء (*Poa latiflora*)، ص 115.

الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و750 مل من الماء. يشرب أثناء النهار.

الدورة غير المنتظمة

العشبة حب الفقد (*Virex agnus-castus*)، ص 149. الدواء تؤخذ أقراص، أو يؤخذ 2-1.5 مل من الصبغة مع الماء كل صباح عند الاستيقاظ لمدة شهرين على الأقل.

العشبة فراسيون القلب (*Leonurus cardiaca*)، ص 225.

الدواء يصنع نقيع يؤخذ 2 كوب يومياً لمدة 3 شهور.

ننخبه لا يؤخذ إن كان الزئيف الحوضي شديداً.

التوتر السابق للحيض

الأعشاب دعي الحمام (*Verbena officinalis*)، ص 147.

الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*)، ص 276.

الدواء (داخلي) يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين (أو خليط حصص متساوية من كليهما) ويشرب 5 أكواب على الأكثر أثناء النهار.

العشبة الناردين المخرتي (*Valeriana officinalis*)، ص 146.

الدواء (داخلي) تؤخذ أقراص تمنوي على الناردين، أو تؤخذ 40-20 قطرة من الصبغة مع الماء 5 مرات على الأكثر يومياً.

العشبة لكليل الجبل (*Rosmarinus officinalis*)، ص 125.

الدواء (خارجي) يصنع نقيع من ملعقة كبيرة من الأوراق المجففة أو 2 ملعقة كبيرة من الأوراق الغضة ولتر من الماء ويصفى في حمام دافئ، كل صباح، ويمكن بدلاً من ذلك إضافة 5-10 قطرات من الزيت العطري إلى الحمام.

ملاحظة جرب أيضاً دواء دعي الحمام الوارد تحت «الدورة غير المنتظمة» أعلاه.

ألم الثديين والحلمات المتقرحتان

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*)، ص 76.

الدواء تصنع وقادة من نقيع 50 غ من العشبة 250 مل من الماء. توضع بلطف على الثديين. تكرر حسب الحاجة.

العشبة الأثريون المخزني (*Calendula officinalis*)، ص 69.

الدواء يوضع المرمم على الحلمات (مسحي المرمم قبل الإرضاع إن كنت ترضعين).

مشكلات الخصوبة عند النساء

يبدو أن طب الأعشاب يزيد الخصوبة عند النساء اللواتي يرين الحمل، رغم الحاجة إلى مزيد من الأبحاث، وبخاصة إذا كانت المشكلة متعلقة بعدم التوازن الهرموني أو السن أو مقدار المخاط الذي ينتجه عنق الرحم. وتجدر تجربة الأدوية العشبية حيث يبدو عدم وجود مشكلة بدنية تحول دون الحمل، مثل انسداد قناة فالوب أو وجود كيسات مبيضية أو ندوب داخلية. وربما يلعب النظام الغذائي والتدخين ونمط الحياة دوراً في تحسين الخصوبة.

مشكلات الخصوبة عند الرجال

العناية مشكلة شائعة عند الرجال. وقد استخدم طب الأعشاب على مر التاريخ للمساعدة في استعادة الوظيفة الجنسية السوية. وغالباً ما يرتبط انخفاض عدد الحيوانات المنوية، وهو سبب رئيسي للعقم، بنمط الحياة وحالة الصحة العامة. السبيل المنشاري عتبة مقوية تزيد القدرة على الاحتمال، وهي تهدد الأعضاء الجنسية. اليونانجا مقوية عامة غير مبنية بغدد الجستنج، لكنها مع ذلك مفيدة في استعادة الحيوية السوية بعد مرض طويل الأجل أو كرب.

المشكلات الإنجابية

يعرف الإياس بأنه انقطاع الحيض، ويحدث عادة بين سني 45 و55. بعد انقطاع الحيض لمدة سنتين، يمكنك التحقق من أن «التغير في الحياة» قد حصل. ينخفض مستوى الإستروجين والبروجسترون أثناء الإياس رغم الاعتقاد بعكس ذلك، وللعشاب ذات التأثير البروجستروني، مثل حب الفقد، أهمية بقدر تلك التي تدعم مستويات الإستروجين، لأن كلا الهرمونين يساعدان في الحفاظ على كثافة العظم وخفض خطر تخلخل (ترقق) العظام. الحفاظ على الحيوية مهم أثناء الإياس لأن كثيرًا من المشكلات تنتج عن التعب والإرهاق بقدر ما تنتج عن التغيرات الهرمونية. إذا شعرت بالتعب والإرهاق، قد يساعد بعض هذه الأدوية في رفع الحيوية والمعنويات. وحشيشة القلب دواء ممتاز للاكتئاب. هبات الحرارة والتعرق الليلي ينتجان بشكل رئيسي عن التغيرات الهرمونية. غير أن الإرهاق العصبي يزيد حدوث هاتين الحالتين.

تضيق عام استثنائي اختصاصياً إن حدث تضيق مهبلي مطول أو غير متناهي.

المساعدة على الحمل

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 20-40 قطرة من الصبغة مع الماء كل صباح لمدة 3 أشهر كحد أقصى.



العشبة حشيشة اللالك الصينية (*Angelica sinensis*، ص 81). الدواء تؤخذ الأقراص أو يصنع مغلي باستخدام 12 غ من الجذر و 750 مل من الماء ويشرب كل يوم 3 أشهر على الأكثر.

تنبيه أو غني الماء إذا ما حملت.

الحياة العامة

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*، ص 150). الدواء تؤخذ 2 غ من الجذر المجفف يربوياً، إما عن طريق المضغ وإما على شكل مسحوق ممزوج مع العسل، ولثاء عند الضرورة. يؤخذ لمدة 6 أسابيع على الأكثر.

العانة والإنزال المبكر

العشبة الجستنج (*Panax ginseng*، ص 116) الدواء يؤخذ 1.0-5 غ 5 مرات على الأكثر في اليوم لمدة 6 أسابيع كل مرة، إما بمضغ الجذر، وإما بطهوه في حساء أو بيخنة، وإما بأخذ على شكل أقراص.

انخفاض مستوي الإستروجين والبروجسترون

العشبة حب الفقد (*Vitex agnus-castus*، ص 149) الدواء تؤخذ الأقراص أو 20-40 نقطة من الصبغة مع الماء كل صباح.



العشبة الهيلونيا (*Chamaelirium luteum*، ص 75) الدواء يغسل أخذ الأنزاص، ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 20 قطرة من الصبغة مع الماء 2-3 مرات يومياً.



العشبة الاقني العنقودية (*Cnicifuga racemosa*، ص 78) الدواء تؤخذ الأقراص أو تؤخذ 25 قطرة من الصبغة 3 مرات يومياً. خيار تمزج الاقني العنقودية بشكل جيد مع الهيلونيا، تمزج معايير متساوية من كل صبغة ويؤخذ 1.3-2 مل مع الماء كل يوم.

الاكتئاب وتدني الحيوية

العشبة حشيشة القلب (*Hypericum perforatum*، ص 104). الدواء يؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات يومياً.

ضعف الشهوة الجنسية

العشبة السوسن الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132) الدواء تتق 5 غ (حفنة صغيرة) من العنبات في الماء طوال الليل. تصفى العنبات ويصنع مغلي مع 250 مل من الماء. يهض 15 دقيقة وتؤخذ الجرعة كل يوم.

ملاحظة يؤخذ هذا الدواء عادة لمدة 100 يوم لرفع الطاقة الجنسية والحيوية (من المأمون أخذه لمدة طويلة).

ملاحظة الجستنج هو الدواء الأكثر شهرة لهذه الحالة، غير أن عنبات السوسن الصيني (*Schisandra chinensis*، ص 132) تفيد القدرة الجنسية عند الذكور. خذوا كما ورد أعلاه في المشكلات الجنسية عند النساء تحت «ضعف الشهوة الجنسية» لمدة 6 أسابيع. تنبيه لا يؤخذ الكافيين أثناء أخذ الجستنج.



العشبة السبال المنشاري (*Sabal serrulata*، ص 127) الدواء تؤخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء 3 مرات على الأكثر لمدة تصل إلى 6 أسابيع.

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172).

الدواء يؤخذ 25-50 غ من الشوفان كحبوب للإنطال أو مع طعام آخر.

خيار يصنع نقيع ويضاف إلى ذلك نقيع باستخدام قش الشعير. يتسم إلى 3 جرعات ويشرب خلال النهار.

هبات الحرارة والتعرق الليلي

العلاج الرجعية (*Salvia officinalis*، ص 130) الدواء يصنع نقيع ويشرب 3 أكواب، إما أثناء النهار أو في الليل بشكل رئيسي، إن كانت المشكلة تحدث أساساً في تلك الوقت.



الأعشاب الصفصاف الأبيض (*Salix alba*، ص 128)، الأنش العنقودية (*Cnicifuga racemosa*، ص 78). الدواء تؤخذ إحدى العشبتين أعلاه إما على شكل أقراص، وإما تؤخذ ملعقة صغيرة من الصبغة مع الماء في الليل.



العشبة الفالونيا البيضاء (*Prunella lactiflora*، ص 115). الدواء يصنع مغلي باستخدام 20 غ من الجذر و 750 مل من الماء. يرش أثناء النهار.

الحمل



البابونج
(*Chamomilla recutita*)

رغم أنه كان من المأثور أخذ الأعشاب خلال الحمل في كثير من الثقافات، فمن الحكمة عدم أخذ الأعشاب بشكل طلي إلا عند الضرورة. بعض الأعشاب مثل البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76) والليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275) وشعر الذرة (*Zea mays*، ص 152) مفيدة جداً، ويمكن أخذها بأمان لمدة 2-3 أسابيع كل مرة أثناء الحمل. ويجب تجنب أعشاب أخرى تماماً، لأنها تضم مكونات تنبه عضلات الرحم، وربما تسبب في الإجهاض بجرعات كبيرة (انظر «معلومات أساسية» ص 298). ومن المأمون متابعة أخذ الأعشاب في الطهي خلال الحمل.

العلل العامة

الحمل موسم لحدوث تغير كبير في الجسم ويمكن تفريق كثير من الدلائل الثانوية بواسطة أدوية عشبية مصنوعة في المنزل.

غثيان الصباح لا ينحصر في الصباح بالضرورة، وهو يبدأ عموماً في الأسبوع 4-6 ويديم حتى الأسبوع 14-16. وينتج عن كثير من الأسباب، بما في ذلك تقلب الهرمونات وتكدي ضغط الدم ونقص مستويات السكر وأرجبات الأغذية والنظام الغذائي الرديء والكرب.

الوذمة (احتباس السوائل وانتفاخ البطن) شائعة جداً أثناء الحمل، فإما يرضح من الأوعية الدموية إلى النسيج المحيط فيسبب الانتفاخ، وأكثر ما يتأثر الكاحلان وربلات الساقان. الإمساك يحدث في الغالب مع تطور الحمل. يزداد الضغط على الحصى السفلي ويعيق الدوران.

حرقة الفؤاد (آلم في مركز الصدر) يمكن أن تنتج أيضاً عن ازدياد الضغط داخل الجسم.

علامات التعود تظهر أحياناً بمثابة انتفاخات في الجسم. ويمكن التخفيف منها بفرك الجاد بهلام الالوة أو زيت الزيتون للحفاظ على مرونته.

الولادة يمكن تسهيلها بشرب شاي أوراق العوسج الجوي، وهو نواه مأثور يحضّر عضلات الرحم للمخاض والولادة.

الأعشاب أثناء الحمل

■ تجنبي كل الأدوية العشبية في الأشهر الثلاثة الأولى، بما في ذلك الزبوت المضوية، ما لم يصفها اختصاصي.

■ الأعشاب التالية خطيرة، ويجب عدم أخذها أثناء الحمل بأي حال من الأحوال: عشبة النساء الزرقاء (*Cnidophyllum*، *thelictroides*، ص 73)، خاتم الذهب (*Hydrastis canadensis*، ص 103)، العرعر الشائع (*Juniperus communis*، ص 223)، النعنع البري (*Mentha pulegium*، ص 223)، الأخلية ذات الألف ورقة (*Achillea millefolium*، ص 54) والجرج العلاجية من المريمية (*Solvia officinalis*، ص 130). انظر ص 298 من أجل الأعشاب الواردة في الصفحات 300-319 التي يجب تجنبها.

الإعداد للولادة

العشبة العوسج الجوي (*Rubus idaeus*، ص 262).

الدواء يصنع نقيع باستخدام ملحقة صغيرة من الأوراق الغضة المفرومة أو المجففة لكل كوب من الماء. يصفّر 5-6 دقائق ويشرب 1-2 كوب يومياً في آخر 10 أسابيع من الحمل. تنبيهات لا يترك النقيع ليخضّر مدة تزيد على 5-6 دقائق. لا يؤخذ إلا في الأسابيع العشرة الأخيرة من الحمل.

علامات التمدد

الأعشاب الالوة (*Aloe vera*، ص 57)، الزيتون (*Olea europaea*، ص 239).

الدواء تفرك المناطق المسابة بهلام الالوة أو تدلك بزيت الزيتون بشدة 1-2 مرة في اليوم.

قلّة النوم

انظر «الأرق» (دواء البابونج والليمون برتقالي الورق والخزامى وزهرة الآلام الحمراء تحت «الأدوية العامة» ص 309).

فقر الدم وضغط الدم العالي

انظر «المشكلات الدورانية» ص 301.

البواسير

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302 و «الإمساك والإسهال» ص 307.

آلم الظهر

انظر «آلم الظهر» ص 313.

عروق الدوالي

انظر «عروق الدوالي والبواسير» ص 302.

السُّلاق المهلي

انظر «العداوي الفطرية» ص 314.

المثانة وعداوي الكلى

انظر «الوذمة» إلى اليمين.

الشفاء بعد الولادة

انظر «تنظيف الجروح وشفاء الجروح» ص 304.

غثيان الصباح والغثيان

الأدوية التالية استثناء ويمكن أخذها أثناء الأشهر الثلاثة الأولى للحمل.

العشبة البابونج (*Chamomilla recutita*، ص 76).

الدواء يصنع نقيع في وعاء مغلق. ترشّف كميات صغيرة أثناء النهار. لا تشربي أكثر من 5 غلجانج يومياً.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1-1½ ملعقة صغيرة من الزنجبيل الغض المبشور لكل كوب من الماء. ترشّف مقادير صغيرة بشكل متكرر أثناء النهار. بدلاً من شرب كوب كامل بلعة واحدة. تؤخذ 3 أكواب على الأكثر يومياً.

العشبة الشمّار (*Foeniculum vulgare*، ص 210).

الدواء يصنع نقيع باستخدام 1/2 ملعقة صغيرة من البذور لكن كوب من الماء ويشرب 3 أكواب على الأكثر يومياً.

الوذمة

العشبة شعر الذرة (*Zea mays*، ص 152).

الدواء يصنع نقيع ويشرب 5 كواب في اليوم على الأكثر.

الإمساك

الأعشاب لسان الحمل (*Plantago spp.*، ص 120)، الكتان (*Linum usitatissimum*، ص 226).

الدواء تؤخذ 1-2 ملعقة صغيرة من بذور أي من العشبتين مع كوب كبير من الماء كل يوم. أو تنقع في الماء البارد طوال الليل قبل أخذها. ملاحظة يؤكل المزيد من الفاكهة المجففة، وبخاصة التين.

حرقة الفؤاد

العشبة عراوة ملكة المروج (*Filipendula ulmaria*، ص 96). الدواء يصنع نقيع ويشرب 1-2 كوب يومياً.

الصداع والتوتر العصبي

العشبة الليمون برتقالي الورق (*Tilia spp.*، ص 275).

الدواء يصنع نقيع ويشرب 4-3 أكواب يومياً.

الرضع والأطفال



الدردار الأحمر
(*Urtica dioica*)

نعتبر الأعشاب التالية ملائمة بوجه خاص للأطفال، إذ إنها تلطف الأعراض وتسرع الشفاء، ويفضل إعطاء معظم الأدوية بمثابة نقائع، ويمكن إعطاؤها في زجاجة الرضاعة. ويمكن تنكيه النقائع بالعسل (انظر التنبهات إلى اليسار) أو شراب القيقب عند الضرورة، لكن يفضل إعطاؤها غير محلالة. الجرعات المعطاة هي للأطفال من 6-1 سنوات، لكن يمكن تعديلها لتلائم الفئات العمرية الأخرى (انظر أدناه). وكثير من الأدوية الواردة في أقسام أخرى ملائمة أيضاً للرضع والأطفال؛ وقد أشير بوضوح إلى الأعشاب غير الملائمة (انظر ص 298 من أجل متطلبات الجرعات قبل إعطاء أي دواء خاص بالبالغين).

العلل العامة

يتعرض الرضع والأطفال إلى مجموعة واسعة من العال. الشكاوى الهضمية التي تؤدي إلى الإسهال والإمساك قد تنتج عن عدم تحمل الطعام أو الأراجية عند الرضع، وبخاصة عند إدخال الأطعمة مثل منتجات الحليب إلى النظام الغذائي. وقد تتسبب بعض الشكاوى الهضمية الأخرى الناتجة عن عدوى أو التهاب بفقد الشهية. المغص تشنج للمعدة يسبب أذاً في البطن، ويحدث عادة أثناء الأشهر الثلاثة الأولى من الحياة، وبخاصة بعد الإرضاع في الليل عندما لا يعمل الهضم بشكل جيد. طفح الحفاض يحدث عندما يؤدي البول والرطوبة والهيئات في الحفاض إلى احمرار جلد الرضيع وتقرحه وتبيلة، من الضروري تنظيف الطفل جيداً عند كل تغيير للحفاض. ويجب الحرص على شطف حفاضات القماش جيداً وتجنب ترك الحفاض المبلول المسبب للاحتكاك على الطفل والمخلف عن الحفاض تماماً متى أمكن ذلك. خبز الرأس هو فطور صفراء إلى بيضاء كثيفة على فروة رأس الرضيع يسببها فرط نشاط الغدة الزرقية الزهمية. الصداغ والركام والنزلة والسعال الصدري مشكلات شائعة أثناء الطفولة وغالباً ما تستجيب جيداً إلى العلاج بالأعشاب. الأرق مشكلة شائعة أثناء الطفولة رغم أن الأطفال يحتاجون إلى النوم أكثر من الكبار ويجب أن يناموا بسهولة. فقد يؤدي فرط الإشارة أو التنسين أو بلل الحفاض أو الدفء الشديد أو البرد إلى التدخل في أنماط النوم. وتحتض الأعشاب مثل الليمون برتقالي الورقي على النوم باسترخاء في الليل.

الجرعة

الجرعات الواردة في هذه الصفحة هي لفئة العمر من 6-1 سنوات. وللاعمار الأخرى، تكيف الجرعة كما يلي:
12-6 أشهر: 1/3 الجرعة.
12-7 سنة: 1/2 الجرعة.
لتكثيف الأدوية من مكان آخر في الكتاب للأطفال، انظر ص 298.

استشري اختصاصياً على الفور من أجل:
■ الإسهال أو القيء الحادين، ودرجة حرارة 39° م.
والحمى مع الاختلاج، وصعوبات التنفس، والنحاس غير المعتاد، والقيء الحاد.

تنبيهات لا يُعطى الرضع دون الشهر السادس أي دواء دون استشارة اختصاصي. يعطي الأطفال دون العام عسلًا مُبَسَّرًا، فقد يسبب العسل عبر البستر سُمًّا غذائيًا في حالات نادرة.

طفح الحفاض وطفح الجلد الملتهب

العشبة حبشية التزان (*Stellaria media*، ص 270)
الدواء يوضع المرهم 2-1 مرة يوميًا.

العشبة الأفريريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
الدواء يوضع المرهم أو الكريم (الكريم) على الجلد النظيف الجاف عند كل تغيير للحفاض.
ملاحظة يفضل المرهم من أجل طفح الحفاض.

الأعشاب الأذريون المخزني (*Calendula officinalis*، ص 69).
القراص (*Urtica dioica*، ص 145)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من كل عشبة وكوب من الماء يعطي 2-1 كوب يوميًا.

خيز الرأس

العشبة الزيتون (*Olea europaea*، ص 239)
الدواء يوضع زيت الزيتون على المنطقة المصابة 2-1 مرة يوميًا.

الركام والنزلة والسعال الصدري

العشبة الصعبر الشائع (*Thymus vulgaris*، ص 142).
الدواء يصنع نقيع من ملعقة صغيرة ممسوحة من العشبة وكوب من الماء، يعطي 2-1 كوب يوميًا.

ألم الأذن

العشبة الترم (*Allium sativum*، ص 56)
الدواء تفتح كبسولة لزيت الترم، وتوضع قطرة على غلن طبي وشد الأذن بها.

النتسعين

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). الدردار الأحمر (*Urtica dioica*، ص 144)
الدواء يعطي قيق البابونق (انظر الشكاوى الهضمية) أو تصنع عجينة من مسحوق الدردار الأحمر والنقيع وتفرغ الفة بها.

صعوبة النوم

الأعشاب البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76). الليمون برتقالي الورقي (*Tilia spp.*، ص 275).
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب قبل النوم.

الشكاوى الهضمية والريح والمغص

النقائع التالية مناسبة للرضع فوق 6 أشهر. والرضع دون 6 أشهر، يمكن أن تأخذ الأمهات الرضعات النقائع.

العشبة الزنجبيل المخزني (*Zingiber officinale*، ص 153).
الدواء يعطي 1/4 ملعقة صغيرة ممسوحة من المسحوق مع 1/2 كوب من الماء الساخن 2-1 مرة يوميًا.

العشبة البابونق (*Chamomilla recutita*، ص 76)
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة وكوب من الماء. يعطي 3 أكواب في اليوم على الأكثر.

الأعشاب اليانسون (*Pimpinella anisum*، ص 246). الشتر (*Foeniculum vulgare*، ص 210).
الدواء يصنع نقيع باستخدام ملعقة صغيرة ممسوحة من أي من البذور مع كوب من الماء. يعطي كوبان في اليوم.

العشبة الدردار الأحمر (*Urtica dioica*، ص 144).
الدواء شرج ملعقة صغيرة من المسحوق مع كوب من الماء الساخن لصنع عجينة، ثم تمزج مع الماء البارد أو الدافئ حسب المطلوب. وينتج بالعسل أو الزغرة أو شراب القيقب. يُعطى ما يصل إلى 50 غ من المسحوق في جرعات أثناء النهار.

الإمساك

الأعشاب الكتان (*Linum asinatisissimum*، ص 226). الدردار الأحمر (*Urtica dioica*، ص 144)
الدواء يعطي ملعقة صغيرة من الكتان أو الدردار الأحمر مع كوب كبير من الماء كل يوم.

الإسهال

الأعشاب الفاغت الغولاني (*Agrimonia eupatoria*، ص 160).
لسان الحمل الكبير (*Plantago major*، ص 249).
الدواء يصنع نقيع باستخدام 15 غ من أي من العشبتين و 1/2 لتر من الماء ويعطي نحو 2 كوب كل يوم.

الصداغ

الأعشاب الليمون برتقالي الورقي (*Tilia spp.*، ص 275).
الترنجبان (*Melissa officinalis*، ص 111).
الدواء يصنع نقيع باستخدام أي من العشبتين ويعطي 2-1 كوب يوميًا.

الشيخوخة/ العمر الثالث



الجنسنج
(*Panax ginseng*)

عندما نهرم، يقل سطوع النار أو «الكي» المتوقفة بداخلنا وتضعف حيويتنا بالتدريج. وثمة كثير من الأدوية العشبية الملائمة تماماً لعلاج المشكلات الصحية التي تبدأ عندما يصل الناس إلى أواخر الخمسينيات، مثل مشكلات الدوران وضعف الهضم وضعف الذاكرة. ويمكن أن تساعد الأعشاب المركزة هنا في الحفاظ على العافية والحؤول دون الأعراض التي غالباً ما تعتبر نتيجة محتملة للهرم أو التقليل منها. وقد أوردنا في أقسام سابقة العلاج الذاتي لمشكلات أخرى غالباً ما تصيب المسنين مثل التهاب المفاصل.

الحفاظ على الحيوية

ثمة أعشاب كثيرة تساعد في الحفاظ على الحيوية الصغرى الشائعة عشية مبخوسة القيمة كثيراً. وقد كشفت الأبحاث الحديثة أن لها خصائص مضادة للهرم وعفوية تحافظ على الحيوية وتقلل فرص الإصابة بالزكام والتهلوثز وغيرهما من العدوي التنفسية.

الويثافيا بديل للجنسنج وتعتبر عشبة مقوية تحول دون الهرم أو يبطئه. وهي مفيدة على وجه الخصوص لاسترداد القوة بعد مرض طويل، وهي مشهورة بالحؤول دون ابيضاض الشعر.

الجنسنج يأخذ المسنون في الصين للمساعدة في تحمل الشتاء القاسية. وهو عشبة مقوية ممتازة عند التقدم في السن تحسن الحيوية ومقاومة الكرب والعدوى. تؤخذ للكرب طويل الأمد والتعب.

دواء عام

العشبة الصغرى الشائعة (*Thymus vulgaris*، ص 142) الدواء يصنع نقيع قياسي ويؤخذ 3-2 أكواب يومياً.

الكرب أو النقاها

العشبة الويتانيا (*Withania somnifera*، ص 150). الدواء يؤخذ 1 غ من الجذر 3-2 مرات يومياً، إما بمضغه وإما بلعمه ومزجه مع قليل من الماء.

العشبة الجنسنج (*Panax ginseng*، ص 116) الدواء يؤخذ 1 غ 2-1 مرة يومياً لمدة تصل إلى 3 أشهر. يمسح الجذر النض أو المجفف، أو يطهى في حساء أو يؤخذ على شكل أقراص. ينتظر 4-3 أسابيع قبل أخذه ثانية. تنبيه لا يؤخذ الكافوي أثناء أخذ الجنسنج.

ملاحظة هامة

- إن كنت تتناول دواء تقليدياً، أبلغ طبيبك إن كنت تعزم أخذ دواء عشبي. وهذا مهم بشكل خاص للمسنين.
- يجب أخذ كل الأدوية الواردة في هذه الصفحة بشكل مستمر لمدة تصل إلى 3 أشهر.
- إن كنت فوق 70 سنة، يؤخذ 3/4 من الجرعة المذكورة للأدوية المعطاة في صفحات أخرى من الكتاب.

خيار إن كان الجنسنج منبهاً قوياً، يؤخذ 3 غ من الكريمان (*Codonopsis pilosula*، ص 82) يومياً بطريقة تناول الجنسنج. لهذه العشبة مفعول أكثر اعتدالاً، لكنه أقوى.

الإرهاق العصبي والكرب

العشبة الشوفان (*Avena sativa*، ص 172) الدواء يركز 25 غ من الشوفان يومياً (كمصيدة مثلاً). ويمكن بدلاً من ذلك أخذ 1/2 ملعقة صغيرة من الصبغة مرتين يومياً.

الحالات العامة

الحالات التي تنفد أثناء الهرم تحتاج إلى علاج طويل الأمد وصبر.

الجنكة هي أقدم شجرة على الأرض، وأوراقها تحافظ على دوران الدم الجيد نحو الرأس والدماغ وتحسن الذاكرة والتركيز ومستويات الطاقة. وتوحي الأبله بأنها قد تقلل من خطر السكتة.

الثوم ذو قيمة عظيمة كمكمل غذائي طويل الأمد يساعد في الحفاظ على حسن دوران الدم ويوازن مستويات السكر في الدم ويخفض ضغط الدم العالي ومستويات الدهون في الدم ويحسن مقاومة العدوى، وبخاصة التهاب القصبات.

الريمانيا عشبة صينية مقوية ذات خصائص مثبته معتدلة، ويبدو أنها تخفض ضغط الدم ومستويات الدهون في الدم. وهي ملائمة لمن يعاني من ضعف الكبد والاستقلاب الجنطليانا عشبة مرة تساعد في امتصاص الغذاء بالحفاظ على الإفرازات الهضمية التي تتناقص مع تقدم العمر. المقيلات المنكية عادة بالأعشاب المرة، مثل الجنطليانا، طريقة عاثورة لتحضير الهضم الضعيف من أجل وجبة غنية.

ضعف الذاكرة والتركيز

العشبة الجنكة (*Ginkgo biloba*، ص 98) الدواء تؤخذ أقراص الجنكة. ويجب تناولها بانتظام لمدة 3 أشهر على الأقل قبل حدوث تحسن ملحوظ.

ضعف الدوران وارتفاع ضغط الدم

العشبة الثوم (*Allium sativum*، ص 56) الدواء يؤخذ 2-1 فص ثوم مع الطعام أو تؤخذ أقراص أو برشامات الثوم أو بانتظام.

الحطة السوداء (*Fagopyrum esculentum*، ص 208) الدواء يصنع نقيع قياسي ويشرب كوبان يومياً.

العدوي المزمنة

الأعشاب الثوم (*Allium sativum*، ص 56)، مشبعة القنفذ (*Echinacea spp.*، ص 90) الدواء يؤخذ 2-1 فص ثوم من الثوم كل يوم مع الطعام، أو تؤخذ أي من العشبين على شكل أقراص أو برشامات بانتظام.

ضعف الكبد والاستقلاب

العشبة الرمانية (*Behniannia glutinosa*، ص 123) الدواء يمسح 5 غ من الجذر 3-1 مرات يومياً، أو يصنع مغلي من 5 غ من الجذر و 250 مل من الماء ويؤخذ 3-1 مرات يومياً.

ضعف الهضم

العشبة الجنطليانا (*Gentiana lutea*، ص 97) الدواء يؤخذ 5-10 فطرات من الصبغة مع الماء قبل 30 دقيقة من الأكل 3 مرات يومياً. تنبيه لا تؤخذ الجنطليانا عند الإصابة بعسر الهضم الحمضي وفرحة هضمية.

آلم التهاب المفاصل والثرثية

أنظر «آلم المفاصل وتيبسها» بما في ذلك التهاب المفاصل والفرس، ص 313. ملاحظة يؤخذ أحد الأدوية لمدة 2-3 أسابيع على الأكثر. وإن لم يحدث تحسن، استشر عشاباً مماساً.

تجد شرحاً لكثير من مكونات النباتات وأفعالها في قسم "كيف تعمل النباتات الطبية" ص 10 - 15

المصطلحات الطبية

إبتنائي Anabolic يحدث على نمو الأنسجة
إزالة السموم Detoxification عملية للمساعدة في إزالة السموم والفضلات من الجسم
إستروجيني Oestrogenic ذو مفعول مماثل للإستروجين في الجسم الذي يدعم الأعضاء التناسلية عند الإناث ويصونها

استنشاق Inhalation تنفس بخار أو سائل تقيح طبي عبر الممرات الأنفية

إكسير Elixir مستحضر عشبي سائل ذو طعم مستساغ ناتج عن إضافة العسل أو السكر الكلي Qi قوة الطاقة الحيوية في الفلسفة الصينية، انظر ص 22-23

آلم عصبي Neuralgia آلم ناتج عن تهيج عصب أو التهابه

الين واليانغ Yin and yang مضادان متتامان في الفلسفة الصينية، انظر ص 38-39

أنثراكينونات Anthraquinones تهيج جدار الأمعاء مسبباً الإسهال

انخفاض ضغط الدم Hypotension

أيورفيدا Ayurveda نظام طبي هندي ماثور، انظر ص 34-37

باهي Aphrodisiac يثير الشبق والنشاط الجنسي

بروستاغلاندينات Prostaglandins مراد كيميائية في النباتات وجسم الإنسان ذات مفعول هرموني يؤثر على مجموعة واسعة من الحالات، بما في ذلك الآلم والالتهاب

تربينات Terpenes جزيئات تشكل أساس معظم مكونات الزيوت الطيارة

الجهاز العصبي اللاودي Parasympathetic nervous system قسم من الجهاز العصبي يشتمل على الوظائف الإنشائية، وبخاصة الهضم

الجهاز العصبي المستقل Autonomic nervous system قسم من الجهاز العصبي مسؤول عن التحكم بالوظائف البدنية الموجهة إرادياً، مثل التعرق ونبض القلب

الجهاز العصبي الودي Sympathetic nervous

system قسم من الجهاز العصبي يحافظ على

الإثارة والبقطة وتوتر العضلات
حالة التشنج Spasmolytic يرخي العضلات

حمى متقطعة Intermittent fever حمى تعالج بانتظام مثل الملاريا

خافض الحمى Febrifuge

خلط Humour سائل بدني هام في الطب الأوروبي أو الهندي الماثور

دواء عشبي Galenical دواء بصيغة قياسية يعد من النباتات

رغادة Compress حشوية قماش منقوعة في مستخلص عشبي ساخن أو بارد توضع على الجلد

رقوع Styptic يوقف النزيف عندما يوضع موضعياً

رهم Cream مزيج من الماء والدهن أو الزيت يندمج مع الجلد

زيت ثابت Fixed oil زيت غير عيار مكون للنبات، زيت ينتج بالانقع الساخن أو البارد مستحضر

زيت طيار Volatile oil مكون نباتي يقطر لإنتاج الزيت العطري

زيت عطري Essential oil مُستقَر الزيت الطيار المستخلص من النبات العطري

زيت ناقل Carrier oil مثل زيت تقيح القمح تضاف إليه الزيوت العطرية لتخفيفها من أجل الاستخدام

ستيرويدات Steroids مراد كيميائية نشطة من أصل نباتي أو حيواني، لها مفعول هرموني قوي

صاد (مضاد حيوي) Antibiotic يقضي على العضويات الدقيقة أو يثبطها

صبغة Tincture دواء نباتي يُحضّر بتعطين العشب في الماء أو الكحول

صدرى Pectoral ذو مفعول على الصدر

طارد الأرياح Carminative يفرج الغازات الهضمية وعسر الهضم

طارد الديدان Vermifuge يطرد الديدان المعوية

طارد للديدان Anthelmintic يطرد الديدان الطفيلية أو يقضي عليها

طاهر Septic خال من التلوث بالجراثيم والفيروسات والعضويات الدقيقة الأخرى الضارة

عقار نباتي بسيط Simple عشب طبية تستخدم بمفردها

فرط ضغط الدم Hypertension ارتفاع ضغط

الدم
قابض Astringent يشد الأغشية المخاطية والجلد

فيقل الإفرازات والتزف من الجوف

قهم Anorexia فقدان الشهية

كبدى Hepatic يؤثر على الكبد

لائم الجروح Vulnerary يشفي الجروح

لبخة Poultice مستحضر عشبي يوضع عادة ساخناً على المنطقة المصابة لتخفيف الآلم وخض الورم

مؤثر عصبي Nervine يصح الأعصاب، يهدئ الجهاز العصبي

مبيد الطفيليات Parasiticide

متحسس للضوء Photosensitive حساسية عالية تجاه اشعة الشمس

مُجَر Anaphrodisiac كابث للشبق والشهوة الجنسية

مجموعي Systemic يؤثر على الجسم بأكمله، لا على أعضاء مفردة

مُجْهض Abortifacient يسبب الإجهاض

مُحمر Rubefacient ينبه تدفق الدم الى الجلد، ما يسبب الاحمرار والدق

مُخدر Anaesthetic يخمد الإدراك بالإحساسات الخارجية

مُخدر Narcotic يسبب النعاس أو الذمول ويفرّج الآلم

مداواة طبيعية Physiomedicalism نظام طب الأعشاب الأمريكى والبريطاني في القرنين التاسع عشر والعشرين

مدر البول Diuretic ينبه تدفق البول

مذهب التواقيع Doctrine of signatures نظرية تقول إن مظهر النبات يكشف على خصائصه الطبية

مر Bitter ينبه إفرازات اللعاب والعصارات الهضمية ويقوي الشهية

مُرقي Haemostatic يوقف النزف أو يخلطه

مرخ Sedative يخفّض النشاط والإثارة العصبية

مَرهم Ointment مزيج من الدهن أو الزيت يشكل طبقة واقية فوق الجلد

مَرُوخ Liniment دواء خارجي يوضع بالفرك

مزيل للسموم Depurative

مُسَرطن Carcinogenic يسبب السرطان

ثلاثي الأوراق Trifoliate نبات ذو ثلاث أوراق أو ورقات
ثنائي المسكن Dioecious نوع من النباتات تكون أعضاؤه الذكرية والأنثوية على نباتين منفصلين جذمور Rhizome ساق خزن تحت أرضية جرو Capsule ثمرة جافة تفتتح عندما تنضج لنشر البذور
جفت Art غلاف ثانوي للبذرة في بعض النباتات جمع الأعشاب من البرية Wildcrafting
حولية Annual نبتة تكمل دورة حياتها في سنة خيمة Umbel ترتيبية من الأزهار تشبه الخيمة تنشا فيها كل الأزهار من النقطة نفسها
دائرة Whorl حلقة من الأوراق أو الأزهار تنشع أفقياً من نقطة مركزية
رمحية Lanceolate تشبه الرمح أو السنان ريشية Pinnate ورقة مركبة ذات ورقات تنمو في صفين على جانبي العرق الأوسط
سداة Stamen عضو التلقيح الذكري في نبتة من ذرة
بسمه Stigma عضو الناث في الزهرة غنكول Panicle عنقود متفرع من الأزهار على سويقات في ترتيب هرمي الشكل
عُسقول Tuber قسم غليظ من الساق تحت الأرض عشبي Herbaceous نبات يموت في نهاية موسم النمو
عُصارى Succulent نبات ذو أوراق ولأوسوق غليظة ولحمة عطرية Aromatic نبتة تحتوي على مستويات عالية من الزيت العطير
قُرصة Corm عضو تخزين تحت أرضي شجبه بالبصلة يتكون بانتفاخ قاعدة الساق
قلبية Cordate لها أوراق شبيهة بالقلب لبن النباتات Latex سائل لبنى يوجد في العديد من النباتات والأشجار
محولية Biennial نبتة تكمل دورة حياتها في سنتين
مركبة Compound أوراق أو أزهار تتكون من عدة زهيرات أو ورقات فردية
مُعيلة Deciduous نبتة تنزع أوراقها كل عام معمر Perennial نبات يعيش ثلاثة مواسم على الأقل

منبه Stimulant يزيد معدل النشاط والإثارة العصبية
منبه دوراني Circulatory stimulant يزيد تدفق الدم إلى منطقة معينة عادة مثل اليدين أو القدمين
منبه مناعي Immune stimulant ينبه الدفاعات المناعية للجسم لمجابهة العدوى
منشط الحيض Emmenagogue ينبه التدفق الحيضي
مُنقص سكر الدم Hypoglycaemic يخفّض مستويات الغلوكوز في الدم
منوم Hypnotic يحث على النوم مُهلِس Hallucinogenic يسبب رؤى أو هلوسات
موسع الأوعية Vasodilator يرخي الأوعية الدموية ويوسعها
موسع الحديقة Mydriatic يوسع بؤبؤ العين موضعي Topical وضع الدواء العشبي على سطح الجسم
نظام انتقالي Ectectic نظام لطب الأعشاب اشتهر في أميركا الشمالية في القرن التاسع عشر وأوائل القرن العشرين
نقيع Infusion مستحضر مائي تخمر فيه الأزهار أو الأوراق أو السوق بطريقة مماثلة للشاي
هَرور Cathartic مُسهل شديد
واقٍ للكبد Hepatoprotective
وذمة Oedema احتباس للسوائل
يقوي Tonify يقوي أجهزة الجسم ويُصِحّها

المصطلحات النباتية

إبط الورقة Axil الزاوية العليا التي يشكلها عنق الورق مع الساق الحاملة أو الغصن
الأجزاء الهوائية Aerial parts أجزاء النبتة التي تنمو فوق الأرض
أزهار مركبة Composite flowers أزهار نبتة من فصيلة المركبات لها عادة شعاع أو قرص من الأزهار أو كلاهما
أكل الحشرات Insectivorous يوقع بالحشرات وغيرها من الحيوانات الصغيرة ويهضمها
أوراق قاعدية Basal leaves أوراق تنمو من قاعدة الساق
تُوَيج Corolla مصطلح شامل يطلق على بتلات الزهرة

مسكن Analgesic يخفّف الألم مُسهل Purgative ملين قوي جداً
مضادّ الالتهاب Anti inflammatory يخفّف الالتهاب
مضادّ التخثر Anticoagulant يحول دون تخثر الدم
مضادّ التشنج Antispasmodic يفرّج تشنّج العضلات أو يخفّض توتر العضلات
مضادّ التهيج Counter irritant مهيج سطحي يستخدم لتفريغ ألم أو إزعاج أشدّ عمقاً
مضادّ السعال Antitussive يلطف السعال ويفرّجه
مضادّ الفطر Antifungal يحارب العدوى الفطرية
مضادّ المؤكسد Antioxidant يحول دون تأكسد الأنسجة وتفككها
مضادّ الميكروبات Antimicrobial يقضي على العضويّات الدقيقة أو يثبطها
مضيق الأوعية Vasoconstrictor يقلّص الأوعية الدموية ويضيّقها
مطرّ Emollient يطرّي الجلد أو يلطّفه مطهر Antiseptic يقضي على العضويّات الدقيقة المسببة للعدوى أو يثبطها
مُعجّل الولادة Oxytocic يحث على انقباض الرحم
مُعديّ Stomachic يخفّف ألم المعدة أو يزيد نشاط المعدة
مُعرق Diaphoretic يحث عن التعرق
مغص Colic ألم بطني ينتج عن تقلّصات قوية للأمعاء أو المثانة
مغلي Decoction مستحضر مائي من اللحاء أو الجذور أو العنبر أو البذور المغلية ببطء في الماء
مقشع Expectorant ينبه السعال ويساعد في إزالة البلغم من الحلق والصدر
مُقو Tonic ذو مفعول مُصِحّ أو مغذٍ للجسم
مقو القلب Cardiotonic يحسّن أداء القلب
مقيء Emetic يسبب القيء
مكيف Adaptogenic يساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب ويدعم الوظائف السوية
ملطف Demulcent يغطي سطوح الجسم، مثل الأعشبة المخاطية المعدية، ويلطّفها ويحميها
ملين Laxative يحضّ على تفريغ الأمعاء
ملين معتدل Aperient

الفهرس العام

الاسماء والأمراض والعلل التي يوجد لها علاج ذاتي ككتبت باللون الأسود الغامق.

(١)

أقحوان الهند 77	أصطرك بذوي بني 272	أرسطو، النفس النباتية 16	إبرة الراعي الملتفة 214
أقحوان لاند 167	أصطرك جاري 272	أرسطو، نظرية الأخلاق الأربعة 30	إبرة الراعي 214
أقحوان نث 167	أصطرك اميركي 227	أرضي شوكي 196، 71، 197	أبقراط 18، 19، 30
أقنعة 157	أصطرك شرقي 227	أرطاماسيا خيمية 64	أبن البيطار 42، 241
أقنعة رملية 157	أصف 180	أرطاماسيا صينية 63، 64	أبن قريطا 19
أقنوس 157	أطباء حفاة 27	أرغمون 169	أبهل 223
أكاجو 164	أطقال 318	أرغمون مكسيكي 169	أبو صفير 188، 189
أكاسيا 44	أعشاب الأعصاب 13	الأرق 309، 313، 317، 318	أبو طيلون 156
أعشاب 308	أعشاب الأكل 11-12	أرغمون 12، 18، 62	أبو طيلون ثلاثي الحزوز 156
أعشاب 300	أعشاب التكيف 12، 13	أرغمون 12، 18، 62	أشوغة كندا 276-277
أعشاب 202	أعشاب الجروح 12، 13	أرغمون صغير 62	أثار جانبية للتداوي بالأعشاب 10
أعشاب 297، 284، 125، 31	أعشاب الحصاص 286	أرغمون 12، 18، 62	أثنية استراليا 186
أكلونييا كبيرة 42	أعشاب الحكماء الكلتين 96	أرغمون 12، 18، 62	أجزاء هوائية 287
أكونيت 20، 158	أعشاب الطقوس الدنيوية 47	أرغمون 12، 18، 62	أجزاء هوائية 287
أكونيت صيني 158	أعشاب المعالجة 287	أرغمون 12، 18، 62	أخدرية مخلولة 28، 49، 239
أكونيت هرمي 20، 158	أعشاب ثرياقية 12، 13، 51	أرغمون 12، 18، 62	الأخلاق الأربعة 18، 30، 31
إلتهاب الأنف الأرجي 300	أعشاب جنسية 13	إرقيس 198	أخلية ذات ألف ورقة 31، 54
إلتهاب الحلق 311	أعشاب سامة 17، 42، 43	إرقيس صاعد 198	أخضرين قضي 188
إلتهاب العصبان 310، 318	أعشاب سحرية 42، 47	أركيكتا 51	أخيرانتوس ثنائي الأسنان 157
إلتهاب اللوزتين 311	أعشاب سم السهام 20، 29، 158، 187	إرهاق عصبي 12، 13	أخيرانتوس شرقي 157
إلتهاب المثانة 314، 317	أعشاب صادة 10، 13، 26	أريغارون 204	أخيون معروف 201
إلتهاب المعدة 307	أعشاب مضادة للالتهاب 13، 49	أريغارون مخلولة 204	أداتورة 158
إلتهاب المفضل 313، 319	أعشاب مضادة للتشنج 13	أريغارون صينية 169	أدونيس، بيعي 158، 279
أليستونية 44، 163	أعشاب مضادة للفيروسات 28	أريغارون متباينة الورق 169	أدوية العمر المتقدم 319
أليستونية 226	أعشاب مطرية 13	أريغارون نهرية 169	أدوية جاعزة 52
ألم الأذن 312	أعشاب مطهرة 12، 13	أريغارون 169	أذريون الحدائق 30، 69، 284، 287، 288
ألم الأسنان 308	أعشاب مقوية 13، 49، 308، 319	أريغارون فيلادلفيا 203	أذريون مخزني 30، 69، 284، 287، 288
ألم الأعصاب 308	أعشاب مقوية 48، 49	أريغارون كندي 45، 203	أريغارون 168
ألم البطن 307	أعشاب مقلية 13	أريغارون مكسيكي 203	أريغارون 92
ألم الحيض 315	أعشاب منبهة 13، 48، 50	أريغارون 173، 159	أريغارون 168
ألم الرأس 308	أعشاب مهلوسة 16، 47، 51	أريغارون 287	أريغارون 168
ألم الظهر 313، 317	أعشاب هرمونية 13	أس بري شاك 262	أريغارون 168
ألم العضل 311، 312	أعشاب هرورية 13	أس جوي 34، 236	أريغارون 168
ألم المعدة 305	أغاف 160	أسبيرين 24، 96، 128	أريغارون 92
ألم المفضل 313	أغاف اميركي 160	استجاب 12	أريغارون 168
ألمة إغريقية 57	أغاف ليفي 160	استروجين 316	أريغارون 168
ألمة مرة 57	إفنجي 21، 22	استقلاب ضعيف في الشيخوخة 319	أريغارون 168
إمسك 307، 317، 318	أفستين 63، 64	استنشاق 296	أريغارون 168
إمسك تشنجي 307	أفلوس أحمر 279	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أملج مخزني 202	أفلوس بلجي 31، 47، 148	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أنارف 251	أفوكادو 48، 118	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أناناس 51، 165	أفيدرين 11، 93	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أنث 66، 268، 269	أفتي سيبيريا 78	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
انتابا 202	أفتي عنقودية 49، 78	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أنثراكينون 14	أفتي تنية 78	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أنثفاخ البطن 306، 307	أقحوان 167	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168
أنثفاخ 48-49	أقحوان الحدائق 41، 77	استرخاؤ 65، 59	أريغارون 168

بُوت 238، 47

(ت)

تاريخ طبيعى 30-31

تأز 29

تبغ معروف 47-48، 66، 237

تبغ هندي 108

تجارة الأعشاب 12، 18، 21

تحقيق الأعشاب 287

تحفة المزارع الإلهية 18، 40

تخزين الأعشاب 288

ترك ماثور 17

تربد 222

تركيز ضعيف 319

ترنجان 111، 284، 286

ترنشا 183

تروولا 20

تشخيص 33-32

تصلب الشرايين 301

تعرق ليلي 316

تفاح الأرض 33، 47، 76، 185، 284

تفاح القبل 208

تقرح الخنثات 315

تقرحات الفم 306

تقرحات اللسان 306

تقديم طبي 24

تكثير الأعشاب 285

تمر هندي 272

تنثيل 119، 248

تنشق البخار 296

تنفس 12، 13

تنوب يلسمي 156

توت أبيض 38، 235

توت أسود 235

توت الأرض البري 211-210

توت المجال 234

توت الفز 38، 235

توت شامي 235

توت صيني 235

توتر 309، 315، 317

توتر العضل 308

توتر سابق للحيض 315

توؤم الحامل 317

تورمات 303

توز مكبار 44، 256

تياقراستوس 163، 169

تيمول 11، 142

تلمس 50، 244

تلمسان 111

تلمسان أبيض 31، 47، 148

تلمسكاه 12، 18، 62

تلمس البيرو 236

تلمس جلعاد 252

تلمس كندا 156

تلمس مكة 252

تلقام 24، 44، 110، 110

تلقاء بيضاء 110، 232

تلقاء عريضة الورق 110، 232

تلقاء كثنائية الورق 110

تلوط 258

تلوط الأرض 174

تليج 141، 273

تلخي الأكبر 30

ين 11، 42، 191، 190

ين عربي 11، 42، 190-191

ين ميمون 178

بنج 219

بنج أبيض 219

بنج أسود 66، 219

بنق معروف 100

بنق هندي 179-178

بتسلين 26

بتفسج 280

بتفسج ثلاثي الألوان 33، 208

بتفسج عطر 280

بهار تبيل 167، 184، 185

بهشية الإكوادور 221

بواسير 302، 317

بهشية الدبق 220

بهشية الشاي 50، 220-221

بهشية مقبلة 220

برنية اللك 178

برصير أبيض 45، 279

بوط رفيع 277

بوقيصية قيصرية 211

بولوغان 251-250

بولوغان رقيق الورق 250

بولوغان شائع 250-251

بولوغان فيرجينيا 250

بيتش، دكتور ووستر 48-49

بيجيوم اثريفي 43، 257

بيجيوم الحدائق 257

بيش البئر 20، 158

بيلسان أسود 16، 32، 131

بنشولي 159، 250

بتولا ثولولية 176، 288

بتولا عملايا 176

بتونيا 270

بحوث القرن العشرين 28-29، 43، 45

51، 49

بختية ثلاثية الاجزاء 38، 189

بختية منشارية 189

بذور 287

بذور القاقلة الوردية 159

بذيريس حاد الأوراق 175

بُرْتال 189-188

بردي 197

بردية إبيرز 17، 42، 59

برسيم أحمر 275

برسيم حجازي 232، 297

برشامات 291

برغمات 189

برغولاريا 243

برنق 202

برواق صيني 165

بروجسترون 316

برودة متطرفة 302

بريداليا الحديد 43

بصل 11، 56، 162

بصلات 287

بصل بري 162

بطاطا 21، 50، 269، 297

بطاطا برازيلية 269

بطاطا حلوة 222

بطباط 251

بطباط مزرهر 39، 41، 121

بطم شرقي 249

بطونيقا طبية 270

بطيخ أحمر 188

بطيخ حنظلي 188

بطيخ مصري 188

بقونس 244، 288، 297

بقونس إفرنجي 167

بقلة الأوجاع 191

بقلة الخطاطيف 185

بقلة اللك 85، 211

بقلة زهراء 253

بكسة 177

بلادونا 33، 66

بلادو غربي 164

بلان مخزن 263

انتوسيانين 14

أشجار 251

أنجذان 36، 200، 208-209

أنجذان معروف 226

أثباس النول 315، 317

أندلسية بيضاء 220

أنغوستورا 212

إنفلونزا 311

إنكاريا متقارية الورق 278

إنجاء عصبي 308-309، 319

إنيام بري 47، 49، 89، 200

إنيام صيني 41، 89، 200

أنيسون 51، 246-247

أنيسون نجسي 221

إهليج كابول 141، 273

إهليج فضي 141

أودو 168

أوفونيموس 206

أوكالبتوس 44، 45، 94، 205

أوكالبتوس أحمر 45

أوكالبتوس سميت 94، 205

أوكالبتوس عريض الورق 44، 45، 94

أويصة 278

أويصة حمراء 169

أياواسكا 16، 51، 174

أبيوغا 43

إبدر 45

إيقوديا 20، 208

إيلنكس صيني 161

إيتولين 24

(ب)

بابايا 11، 181

بابونج 167، 185-184

بابونج ثن 167

بابونق 33، 37، 76، 185، 284

بانجنان معروف 66، 268-269

باراسلوس 21-22

بارسمة 24، 42، 67

بارسمة بتولية 24، 42، 67

بارسمة محرزة 67

بارسمة منشارية الورق 67

باريرا 11، 50، 187

باستور، لويس 26

باهرة 160

باهرة اميركية 160

باهرة ليفية 160

تين 209
تين الاصنام 210
تين البنغال 209
تين المجرس 210
تين سماقي الورق 209
تين شائع 209
تين لأكور 209
تين معقوف الورق 209

(ث)

ثايل 304
ثقاء ملون 225
ثمار 287
ثوجون 63
ثوم 17، 21، 26، 34، 47، 56، 91، 284
ثوم قصبي 162
ثوية غريبة 274

(ج)

جار الماء 162-163
جالينوس 18-19، 30-31
جاوي 221
جذامير 287
جذر كلفن 226
جذر مر 246
جذر مر خنازيري الورق 246
جذور 287
جروح وجلوف 304
جزر 198، 61، 297
جلاب ارجواني 222
جلاب كماني الورق 47
جلاب مخزني 222
جلاب هندي 239
جلد نار 300، 304
جلهم 259
جلوز عادي 100
جبنجر 251
جنجل 102، 31
جنسغ 12، 19، 25، 38، 40، 41، 45
116، 121
جنسغ اميركي 116، 241، 297
جنسغ سيبيريا 92
جنطيانا 286، 97
جنطيانا خشنة 214، 97
جنطيانا صفراء 214، 97
جنطيانا كبيرة الورق 214، 97

جذكة 11، 29، 33، 39، 92، 98، 297
جهاز العضلات والمظام 13
جهاز الناعة 12، 13
جهاز بولي 13
جون ارم 222-223، 297
جوز اسود 223
جوز الرنج 43، 191
جوز الطيب 20، 35، 113
جوز الغني 271
جون عادي 223
جون مائل 198
جونيسة عطلة 172
جيرارد، جون 32
جيرانيوم عطر 214
جليديوم 213
جليديوم فضروي 213
جينج جي 38، 266

(ح)

حببات 305
حاباب ازرقي 226
حاباب الجدران 226
حاباب مبذول 226
حبة البركة 237
حبة القلب 35، 181
حبة المكونات الثمانية 123، 200
حبة سوداء 237
حبة من الحمل 89
حب السليل 156
حب العروس 119، 248
حب العزيز 197
حب الفقد 31، 149
حب الراعي 63، 64، 171
حب الرمان 35، 114، 284
حب ثرجاني 111، 284، 286
حب صغير 238
حب معروف 114، 238
حب هندي 114، 238
حبلاس 34، 236
حب الملوك 207
حب 17
حبها 20، 36، 91
حبوة كالكتجبة 245
حجامة 22
حش 71، 196-197
حش بري 32، 71
حش بستاني 71، 197-196

حرف 225
حرة مرة 220
حرق الشمس 303
حرقه القواء 317
حرمل 243
حروق 42، 303
حساء المكونات الاربعة 40، 115
حسيكة لانية الاجزاء 177
حسيكة شعرية 177
حشيشة الهر 237
حشيشة الالفي 201، 212
حشيشة الالفي الهندية 259
حشيشة الارجاع 44، 45، 147، 149
حشيشة البحمي 186
حشيشة الحلة 164-165
حشيشة الدهن 247
حشيشة الدهن كبيرة الزهر 247
حشيشة الدود 77، 139، 272-273
حشيشة الدينا 31، 102
حشيشة الرقة 16، 256-257
حشيشة الرقة الشجرية 227
حشيشة الزجاج 242-243
حشيشة السعال 18، 277
حشيشة الفتق الفرداء 168، 218
حشيشة الخمران 244
حشيشة الفران 270-271، 288
حشيشة القلب 28، 29، 30، 104، 284
حشيشة القنفذ 25، 49، 90، 105
حشيشة القنفذ الارجوانية 90
حشيشة القنفذ الباهة 90
حشيشة الكلب 231
حشيشة الكيف 19، 102، 180
حشيشة الليمون 46، 196، 284
حشيشة الملاعق 190
حشيشة اللالك 31، 60، 166، 167
حشيشة اللالك الاميركية 60
حشيشة اللالك السيبيرية 166-167
حشيشة اللالك الصينية 39، 40، 60
115، 121، 297
حشيشة النجارين 247
حشيشة النجم الرمءاء 162
حشيشة النحل 11، 284، 286
حشيشة الهر 237
حشيشة ذات الجنب 47، 171
حشيشة مباركة 215
حصاد البان 125
حصاد 286

حلا بطافي 304
حلبة رومية 276
حلبة مزروعة 276
حليلا صيني 18، 68
حلتيت 36، 200، 209، 208
حنافس جبلي 126
حنافس زراعي 262
حنافس صغير الورق 126، 262
حنافس عريض الورق 126
حنافس مقول 126، 297
حماق (جذري الماء) 304
حمام 296
خمخم مخزني 177
حمض الساليسليك 14، 24، 128
حقل 298، 316، 317
حجوضة 307
حمولات 296
حمي 311
حفي الكلا 300
حمية علاجية 48
حميضة 262
حذاء 225
حنق عرق حقل 232
حنطة سسمية 208
حنطة سوداء 208
حنطة حسنية 208
حنظل 188
خودان الجبل 258
خودان تيني 258
خودان ماني 258
خودان ماني اصفر 258
خور بلسمي 252
خور رجراج 253
خرمان ليفي الورق 256
خيصل اصفر 269
حبوية عامة 316، 319

(خ)
خاتم الذهب 25، 45، 47، 49، 103
خاتم سليمان 251
خاتم سليمان عطر 251
خاتم سليمان كبير الزهر 251
خبازة برية 163، 230
خبز الرأس 318
خبيزة مخزنية 163
خبيزة وردية 163، 219
خربق ابيض 279

خَرْبِقْ أَخْضَر 279	خَيْرِزَانِ اسود 174	دوشا 35-36	رَنْد 224-225، 284
خَرْبِقْ اسود 217، 279	خَيْرِزَانِ عَلْجَانِي 174	ديجيتال أرجواني 199	رَهْمَانِيَه صَفراء 123
خَرْبِقْ اميركي 158، 279	خَيْط الذَّهَب 193	ديجيتال اصفر 199	رَهْمَانِيَه صَفراء 123
خَرْبِقْ تَتَن 252	خَيْط الذَّهَب الصَّيْنِي 192-193، 41	ديجيتال صوفي 199	رَهْمَانِيَه صَيْبِيَه 123
خَرْزِ الصَّخُور 184	خَيْط الذَّهَب الهِنْدِي 193	دِيَش 151	رَهْمَانِيَه لَزْجَه 40، 115، 123
خَرْشُوف 71، 196-197	خَيْط الذَّهَب ثَلَاثِي الْوَرَق 193	دِيَش بَنْجِي 151	رَهْمَانِيَه مَطْبُوعَه بِالْتَبِيذ 123
خَرْطَال ذُرَاعِي 172-173		دِيَش شَائِك 46، 151	رَهْمَانِيَه نَيْتَه 123
خَرْنُوب 184	(د)	دِيَش هَرَاوِي 151	رَهِيم 295
خَرْوَب 184	دَاءِ الْمَبِيضَات 314	دِيَكَارْت 23	رُوح 16
خُرَامِي بَحْرِيَه 107	دَاتُورَه شَائِكَة 198	ديوسجينين 49، 89، 200	رُوح حَيَوِيَه 30، 33
خُرَامِي نُكْرِيَه 107	دَاتُورَه غَيْر سَامَة 198		رُؤُوفِيَه حَقِيقَة 259
خُرَامِي سَبِيلِيَه 107	دَاوِيْرِس، حَلَك الْفُرس 252		رُيْحَانِ الْاَرْض 170
خُرَامِي مَخْرَنْجِيَه 33، 107	دَافِع جَنْسِي 316	(ذ)	رُيْحَانِ سَلِيْمَان 114
خُصِ السَّم 223	دِهْق 16، 281	ذُرَه هَفراء 21، 46، 152	رُيَح فَيْدَا 34
خُصَّ بِسْمَانِي 223	دِرْجَة الْحَرَارَة 40	ذُرْقَه 29، 192	
خُصَّ صَيْنِي 223	دِرْدَار 18، 144	ذَنْبِ الْاَسَد 225	(ز)
خُصَّ هَنْدِي 235	دِرْدَلَر (بِيض) 144	ذَنْبِ الْاَسَد السِّيْبِيرِي 225	زَبْدَة جُوزِ الطَّيْب 113
خُشْبِ الْفَدَّيسِيْن 217	دِرْدَار أَحْمَر 46، 48، 144، 262	ذَنْبِ الْاَسَد الصَّيْنِي 225	زَادَاع 143
خُشْبِ الْحَارِث 217	دِرْقَه 47، 133، 134	ذَنْبِ الْخَيْل 127، 202-203، 297	زَادَاع دِرْدَارِي الْوَرَق 143
خُشْبِ مَرْ 246	دِرْقَه أَوْرُوبِيَه 134		زَادَاع شَابِق 143
خُشْبَانِ أَصْفَر 169	دِرْقَه جَانِبِيَه الزَّهَر 47، 133، 134	(ر)	زَرَاوَنْد 169
خُشْبَانِ لَعْمِي 242	دِرْقَه صَغِيرَة الزَّهَر 134	رَاتَانِيَا 223	زَرَاوَنْد الْأَمَازُون 169
خُشْبَانِ كَالِيْفُورْنِيَا 48، 205	دِرْقَه فِيرْجِينِيَا 134	رَاسَن صَبْنِي 105، 221	زَرَاوَنْد غُلْيَانِي 169
خُشْبَانِ مَكْسِيْكِي 169	دِرْقَه فِيرْجِينِيَا 134	رَاسَن طَبِي 24، 105	زَرَاوَنْد كَافُورِي 169
خُشْبَانِ مَنُور 242	دِرْقَه كَبِيرَة الزَّهَر 38، 40، 133، 134	رَاسَن يَابَانِي 105، 221	زَرَاوَنْد مَدُور 169
خُشْبَانِ مَنُورَم 10، 11، 19، 44، 45، 242	دِرْنَات 287	رَاغُوبِ الثُّرَة 152	زَرَاوَنْد مَلُتُو 169
خُطْمِي مَخْرَنْجِي 31-163	دُرَيْدَار أَبْيَض 199	رَاوَنْد ذَكَر 124	زَرَاوَنْد هَنْدِي 259
خُطْمِي وَرْدِي 163	دُسْتُورِيدِس 18، 30، 32	رَاوْتَد كَلْفِي 40، 124، 262	زَرَاوَنْد تَابِي 169
خُفْقَان 302	بِفَلِي 17	رَاوْتَد هَنْدِي 124	زَرَاوَنْد هَنْدِي 169
خُلَّة 17، 42، 44-45، 59	بِقَلِي بِيضَاء 203	زَبُو 301	زُرْبِيح 186
خُلَّة كَبِيرَة 59، 164	بِفَلِي مَبْدُولَة 17	زَبُو قُصْبِي 301	زَرْشَب 273
خُلُج 179	بَقْعَة سَامَة 197	زَهْمِ الْمَكْنَس 265	زَرَنْبُوك فِيرْجِينِيَا 186-187
خُلُودِ السُّطُوح 267	دُقْتُمُونِ أَبْيَض 199	زَهْنِيَه (رُوعَانِيَزْم) 319	زَعُور (حَادِي الْمَدَقَة 86
خُلُيُون 186	دُؤَاع 188	بِجَلِ الْاَسَد 161، 284	زَعُورِ الْاَوْدِيَه 86
خُلُيُونِ اِمْرَط 186	دُفْسِيَسَة 63، 64	بِجَلِ الذَّهَب 228-229	زَعُورِ شَائِك 29، 33، 83، 86
خُصَانِ أَحْمَرِ الشَّجَر 131، 297	دُعُويَه 263	بِجَلِ الْعَنْقَاء 252	زَعْفَرَان 194
خُصَانِ كَبِير 131	دُمِيَالَة 46، 49، 143	رَشَاء 225	زَعْفَرَانِ مَخْرَنْجِي 194
خُصُورِ الْأَعْشَاب 292	دُمُور 295	رِصَاصِيَه الْكَارِيْبِي 249	زُغْدَة 254
خُتَانِزِيرِيَه الْمَتَاف 366	دُؤَام 306	رِصَاصِيَه أَوْرُوبِيَه 249	زُكَام 311، 318
خُتَانِزِيرِيَه امِيرِكِيَه 266	الدُّوَالِي 302، 317	رِصَاصِيَه سِيلَان 249	زُنُقِ الْوَادِي 29، 192
خُتَانِزِيرِيَه صَيْبِيَه 266	دُؤَام 306	رِعَاقَه (مَزِيَفِ الْاَنْف) 310	زُنْبُقِ يَوْمَا 227
خُتَانِزِيرِيَه عَقْدَاء 266	دُودِرِيْدَج، جُورْف 48	رِغِيِ الْحَمَامِ الْكَارِيْبِي 147	زُنْجِيل 153
خُشْبَان 201، 252	دُورَانِ الدَّم 12، 13	رِغِيِ الْحَمَامِ الْمَخْرَنْجِي 44، 45، 147، 147	زَنْجِيلِ شَامِي 105
خُولَنْجَانِ حَامِض 58	دُورِسْتِينِيَه كَلَايْن 200	149	زَنْجِيلِ مَخْرَنْجِي 20، 36، 37، 153، 284
خُولَنْجَانِ صَغِير 20، 39، 58	دُورِسْتِينِيَه سَحْدِيَه 200	رُمَان 22، 37، 257	297
خُولَنْجَانِ صَيْنِي 58	دُورْم 200	رَمَد (الْتِهَابِ الْمُنْتَحَصِمَة) 310	زَنْزُلُخْت 159، 173
خُولَنْجَانِ كَبِير 58	دُؤَسَر 16، 159	رِجْلِيَه 168	زَهْرَة الْأَلَام 117

زهرة الآلام الحمراء 117
زهرة الآلام المضلعة 117
زهرة الطح الغير جينية 186-187
زهرة الحواشي 226
زهرة الربيع 33، 254
زهرة الرماد البحرية 188
زهرة الرمال 168
زهرة الرمال الشاطئية 168
زهرة السلحفاة 186
زهرة السلحفاة الحمراء 186
زهرة الشيخ الذهبية 267
زهرة الشيخ الرمادية 188، 267
زهرة الشيخ البقوية 17، 267
زهرة الغطاس البراقة 170
زهرة الغطاس الجبلية 33، 170
زهرة الغمد 83
زوباع البر 265
زوغا 31، 220
زوغا عملاقة 40، 159
زوغا مائية 173
زيت 28
زيت أبو صغير 189
زيت العرعر 223
زيت النارنج 189
زيتون 239
زيتون 275
زيتون 237
زيت 293، 296
زيت البذور 297
زيت طائرة 15
زيت عطرية 296
زيت منقوعة 293

(س)

سبال آدمسون 127
سبال أحرط 127
سبال مكسيكي 127
سبال منشاري 46، 127
سبانج بري 186
سبجيل طبي 271
سبجيل غليمغ 270
سبجيل مريلا ند 270
ست الحسن 33، 66
ست كرونا 171
ستروغفولوس 271
ستروغفولوس سار 271
ستريكتوس 187

ستريكتوس القى 271
ستريكتوس أندونيسيا 271
ستريكتوس سام 271
سترويدات 26
سحلب أرجواني 240
سحلب ذكر 240
سدر 41، 281
سذاب بحري 204
سذاب بري 263
سذاب مخزني 221، 262-263، 286
سرازان سنكي 208
سرازان صيني 208
سرة البحر 74
سرة البحر الهندية 74
سرخس ذكر 201
سرخس مخزني 266
سرغوس شاحب 264-265
سرغوس مغزلي 264-265
سرفل بقلبي 167
سرمج أرجواني 229
سرمج أصفر 229
سرمج خشبي 229
سرمج صيني 229
سرو 195
سرو شائع 195
سعال جاف 310
السعال والتهاب القصبات 310، 318
سعد شرتي 197
سعد مسندبر 197
سحفة القدم 304
سفرجل هندي 167
سفنذر لاسع 262
سكب أوروبي 264
سكو معلق 309
سلاق 314، 317
سلاق الفم 314
سلاق مهيلي 314
سكبيوت كبير 50، 276
سلسفيل 275
سلسفيل المرج 275
سلسفيل مبذول 275
سلطان الجبل 77، 228
سلي 176
سم السمك 165
سماق أجرد 260
سماق سم 260
سماق عطر 260

سفسم 268، 297
سمفولين مخزني 12، 33، 136، 284
سمية 12
سفسم 179
سنا حجازي 72
سنا خنق الورق 72
سنا مكسي 20، 28، 43، 72
سنا هندي 72
سنا واسع الورق 72
سنبل الحقائق 146
سنديان مزند 258
سنط شائع 44، 156
سنط عربي 156
سنط كاشو 157
سورنجان الخريف 191
سوس 127، 156
سوس لزج 18، 215
سوس مخزني 34، 99
سوسب صيني 132
سوسل أسفيني المأبر 132
سوسل صيني 38، 132
سوسل أزرق 222
سوسل شائب 222
سوسورية شائكة 265
سيانولوس أميركي 183
سيروس كبير الزهر 266-267

(ش)

شاراكا سامبيتا 17، 34، 149، 208
شاهنرج تركي 211
شاهنرج مخزني 85، 211
شاي 11، 37، 179، 222
شاي باراغواي 50، 221، 220
شاي بنسلانغا 234
شاي جاوة 241
شاي صحراوي 11، 16، 29، 40، 41، 93
شاي حكسيكي 186
شايبان، موني 202
شيت 166
شبرق شائك 279
شجرة الحرير 171
شجرة الحياة 274
شجرة السماء 161
شجرة السمن 270
شجرة الشحم 271
شجرة الصابون 50، 258
شجرة الصمغ الأزرق 44، 45، 94

شجرة العيد 98
شجرة الكعب 50، 244
شجرة العبد 98
شجرة صلب الأنانو 177
شجرة مريم 30، 77، 139، 284
شراء الاغشاب 248، 288
شراب 292
شربين 193
شربت 302
شرد 201
شري (مقطع القراص) 303
شعر الغول 158
شعر الفرة 21، 46، 152، 297
شعير 218
شعير شائع 218
شعير مسدس 218
شقانق الثعمان 242
شقار الفصع 33، 165، 166
شقار المروج 166
شقار حرجي 166
شقار زراعي 166
شقار صيني 257
شقيق الثعمان الصيني 257
شقيقة 309
شمار 210
شمرة بحرية 194
شمر ضاوض 231
شمر ضاوض مكسيكي 231
شمعية 236
شمعية كبيرة الزهر 266-267
شداب بحري 204
شبهية، فقد 306
شوفان زراعي 11، 12، 172-173
شوك الدراج 200
شوك مريم 190
شكران 192، 213
شونير زراعي 237
شويلاء 63، 64، 171
شويلاء خزامية الورق 171
شويلاء لضية 171
شيع خيمي 64
شيع شام 63
شيع شعري 63، 64، 170
شيع صيني 63، 64
شبح الجبل الكندي 203
شيزندرة 132
شيزندرة صينية 132
شيطرح فبر جينيا 225

(ص)

صابونية مخزنية 264
صابونيات 15
صبار الهند 240، 45
صبار معروف 240
صباغ كحولي 291
صبغات 292، 291
صناع 306، 308، 309، 312، 317
صريمة الجدي 228، 77
صنوبر بري 274-275
صنوبر شائع 142، 33، 240
صعوبة التنفس وضيق الصدر 301
صنصاف أبيض 128، 24
صنصاف أسود 128
صنصاف قصم 128
صنصاف قمي الورق 128
صقلاب سوري 171
صقلاب عسقلي 171، 47
صقلاب مدعى 171
صقلابين 39
صنغ الغار 196
صندل أبيض 264
صنوبر أبيض ياباني 29
صنوبر بري 247
صنوبر 297
صويا 36، 215، 297

(ض)

ضغط الدم المرتفع 301، 317، 319

(ظ)

طارد البراغيث 105
طاعون 21
طب استرالي 44-45
طب إسلامي 19، 31، 34، 37، 42
طب الأعشاب 10-12، 25-29، 289-295
طب إفريقي 42-43
طب أميركا الجنوبية 19، 50-51
طب أميركا الشمالية 19، 24-25، 46-49
طب أميركا الوسطى 19، 46
طب أميركي قديم 19، 24-25، 46-49
طب أوروبي 19-23، 30-33
طب أوروبيدي 19، 20، 23، 25، 34، 37-39
45، 36
طب بدائي 44
طب شاماني 16، 17، 23، 47، 51
طب صيني 17-20، 23، 25، 34، 38، 41
290، 45

طب عربي 19، 31، 34، 37، 42
طب قيبتيامي 20
طب كاريبي 46-47
طب كوري 40-41
طب هندي 17، 19، 34-37
طب ياباني 20، 40-41
طب يوناني 19، 31، 34، 37، 42
طباعة 22، 32-31
طبخني 205
طحلب النافع 26
طحلب إيرلندا 187
طرخشقون 45، 62، 140، 146، 284، 297، 288
طرخشقون صيني 140
طرخون 63، 64، 171
طحم 40
طنج الجلد 303، 318
طنج الحفاض 318
طنج القراص (الشري) 303
طفيلي البلازموذيوم 26
طقسوس قصير الورق 273، 274
طوقريون إفريقي 274
طوقريون كوري 274
طوقريون مقزني 274
طومسون، صمغ ثلث 25، 48، 108، 213
طليم 220

(ظ)

ظبان السباح 189
ظبان صيني 189

(ع)

عباد الشمس 47، 105
عباد الشمس السنوي 47، 105
عد (حب الشباب) 305
عدة الإسعافات الأولية 289
عدوى بولية 314، 317
عدوى فطرية 314
عدوى مزمنة 10، 319
غرار برتقالي اللون 211
غرار سناني 211، 41
غرار صيني 211
غرار قيصري 211
عراوة ملكة المروج 33، 96
عرصف أميركي 229
عرصف أوروبي 229
عرصف صنوبري 161

عرصف مائي 229
عرصف جاد 161
عرصف مستطلي 161
عرعر شائع 18، 67، 223
عرعر شائك 223
عرعر قاسي 223
عرعر كادي 223
عرق الدم 263
عرق الذهب المخزني 50، 184
عرق إنجبار 254
عرق صيني 40، 109، 297
عروفون 208
عروس النيل 238
عروق الصباغين 185
عسر الهضم 307
عشبة الإوز 234
عشبة البراغيث 120
عشبة البرك 277
عشبة البواسير 258
عشبة البواسير الصينية 123
عشبة البواسير العقداء 266
عشبة الترياق 240
عشبة العلق 164-165
عشبة النساء الروسية 73
عشبة النساء الزرقاء 48، 73
عشبة مقدسة 203
عشبة ووجبة 19، 268
عصا الذهب 30، 269
عصا الذهب الكندية 269
عصا الراعي 251
عصا الراعي الزهرة 39، 41، 121
عصبة السوس 36، 156
عصفور 40، 181
عصبر 296
عضنات 303
عظلم 174-175
عقاقير مركبة 32
عقبولة الشفة 304
عقواء عطرية 251
عقواء كثيرة الزهر 251
علاج السرطان 262
علاجات الذهب 50-51
علاجات الماوري 252
علامات نمذ البطن 317
علق 93
علق 32، 261
عقاب 281

العناصر الخمسة 35، 38-39
عنبية (عجز جنسي) 316
عنب الإخراج 278
عنب الحبة 178
عنب الدب 168، 278
عنب هندي 181
عنبر دماغ 34، 227
عنبر دماغ أميركي 227
عنبر دماغ شرقي 34، 227
عنبيات 287
عنثم إفريقي 179
عنصل بحري 278
عود الأنبياء 21، 216-217
عود الريح 175-176
عود القرع 43، 164
عود الوج 37، 55
عوسج أسود 259
عوسج جوي 262
عوسج شائك 261
عيسران 168، 278
عيشوم صيني 254
عيشوم نهري 245
عين الثور 158
عين الديك 156

(غ)

غار 224-225، 284
غارانا 50، 243
غارانا كولومبيا 243
غاردينية صمغية 213
غاردينية استرالية 213
غاردينية سنانية 243
غاردينية كبيرة الزهر
غاردينية باسمنية 213
غاربات 306، 318
غاسول رومي 218
غاف 46
غاف صيني 160
غاف غولاني 160
غافثية ابن سينا 206
غافثية أرجوانية 47، 206-207
غافثية برية 206
غافثية غربية 206
غافثية قلبية 206
غافثية مثقوبة 206
غافثية مرقطة 207
غالوم 212

(ك)

كاه هندي 157

كارثة التاليدوميد 26-27

كاري جاتا 135

كاسية 246

كاشم 226

كاشم سيني 115، 226

كاشم مخزني 226

كاشور اصفر 278

كالور 158

كاكاي 274، 297

كالكتنج 245

كالبا 42، 106

كالويل 22

كاميو 20، 41-40

كانة 42

كبار 180

كباش 120

كبد 319

كبر اميركي 180

كبر خشبي 180

كبر شاك 180

كبراخو 172

كبراخو شافق 172

كبوسين كبير 276، 50

كبنية جلدية 192

كبنية شمكية 192

كبنية لانسدورف 192

كبنية مخزنية 192

كبنية مقراتية 192

كبنية موبانا 192

كتان 16، 226-227

كتان شائع 226-227

كتانية الشقوق 196

كتلبة بجنونية 177

كدمات 304

كزات الدب 56، 162، 286

كراميريا ثلاثية المآبر 223

كراميريا صغيرة الورق 223

كراميريا كجيسية 223

كروايا 182

كرب 308، 319

كردمان 38، 58، 82

كرز بري 255

كرز حلو 255

كرسفية ثنائية المسكن 216

كرسفية كثيرة الرؤوس 216

كرسفية نخروبية 216

كرفس 61

كرفس لغني 61

كرفس نبطي 61، 297

كركم 195

كركم ردار 195

كركم صباغي 20، 34، 36، 88، 153،

297، 195

كرمة العنب 281

كرمة بيضاء 178

كرنب 187

كريزوت 10، 224

كريرة 193

كريرة البشر 153

كريرة البشر الذئبة 158

كستاء 182

كستاء اميركية 182

كسور 312

كشت سناني 256

كشت مفصص 256

كشمش اسود 260

كشوت الصمتر 195

كشوت الكتان 195

كشوت كبير 195

كشوت منعكس 195

كغيب 71

كف الدب 130، 263

كف النسر 266

كفلة مدادة 215

كلبيير، نيقولاس 21، 32

كمادات 50، 44، 294، 295

كمادروس 274

كمالية البرج 167

كمون 194-195

كمون حلو 221

كمون حلو ياباني 221

كمنيات الحقل 127، 202-203، 297

كوبية مشجرة 219

كودين 10، 242

كوار 50، 187

كوسيلانا 217

كوكايين 11، 26، 50-51، 205

كوكبة 11، 16، 26، 50-51، 204-205

كوكولس 165

كولة لامعة 191

كولة مؤنفة 42، 191

كومارو 252

كومارين 14

كي 23

كيانغ هو 39، 238

كيراتا 37، 135، 137

كيس الراعي 181

كيئا 21، 79

كيئا زغاء 50، 79

كيئا صفراء 79

كيئا لاجر 79

كيئا مخزنية 79

كيئاوا 163، 186

كينين 11، 44، 50، 79، 163

(ل)

لاباشو 50، 138

لاريس 224

لاريس ثلاثي الانسان 10، 224

لاله منقصة 276

لاميون ابيض 224

لخات 50، 144، 294

لبلاب ارضي 215

لبنى بنزونية 272

لبنين المروج 164-165

لبنية 223

لبن شاك 239

لحاء 288

لحية الثيس 275

لدغات (لسعات) 303

لزان المكائس 265

لسان الحمل 120

لسان الحمل البيضوي 120

لسان الحمل السناني 249

لسان الحمل الصيني 120، 249

لسان الحمل الكبير 120، 249

لسان الحية الاميركي 204

لصيفي 212

لقاح 230

لقاح اميركي 250

لقاح هندي 250

لقح هندي 169

لغة عشارية الاسدية 46، 49، 245

لهات وايز 301

لوبلية السفلس 108

لوبلية زرقاء 108

لوبلية صينية 108

لوبلية قرمزية 47

لوبلية منقوطة 25، 47، 108

لوبلية هندية 277

لوطس 238

لوف اسطوانتي 228

لوف مصري 228

لوزية سكرية 227

لوزية ليمنية 50، 149، 227

ليمية افريقية 227

ليمية سكرية 227

ليمية ليمنية 227

ليمون 189

ليمون اضماليا 189

ليمون برتقالي الورق 189، 248

ليمون حامض 11، 36، 81، 189

ليمونية 196

ليمونية مارتينية 196

لينارية زرقاء 226

لينارية عادية 226

لينارية معروفة 226

ليناري، كارولوس 107، 268، 275

(م)

ماتي 220-221

ماتولي، بيراندريا 183، 221، 225، 227

مادة طينة 18، 22، 30-31، 42

مادوكا 230

ماركوبولو 20

مارزيون 197

مبيبات الحشرات 63، 95، 102، 237

مقلاتمة الامعاء البهيجة 307

مخروط 157

مخاط 14

مخطوط باديانوس 46

مخلب الشيطان 42، 101

مدارس الطب 19، 20

مدان 83

مدواة بالاعشاب 33

مدرسة مخزنية 212

مذهب التوافيع 16، 22

مدر 17، 42، 84

مدرسة الحنش 204

مزان اميركي ابيض 211

مران زهري 211

مران شامخ 211

مران صيني 211

مران مني 211

مرامح 294

مرجان هندي 204

- مردقوش برّي 240
مردقوش بستانّي 240
مرض 17، 25، 28، 36-35
مرّطة قصبة 50، 231
مرّمية 20-21، 32، 129، 130، 284، 288
مزاج 35
مستدرة 250-251
مسحوق 291
مُسْنَس 157
مشاكل مُسائلية 316
مشتركة فيرجينا 48، 100
مُشط الرامي 200
مشكلات الإخصاب 316
مشكلات الإخصاب والكرب 308-309، 319
مشكلات الإياس 316
مشكلات التناسل والحيض 315-316
مشكلات الجلد 303-305
مشكلات الجيوب 309، 312
مشكلات الحيض 301، 315
مشكلات الدوران 301-302، 319
مشكلات السبيل التنفسي 310-312
مشكلات العضلات والعظام 312-313
مشكلات العين 310
مشكلات الفم 306، 308
مشكلات اللثة 306
مشكلات النوم 309، 313، 317، 318
مشكلات الهضم 305-309، 318-319
مشمشم 254-255، 297
مشمشم صيني 255
مشمشم ياباني 255
مُسطكا، 249
مضادات حيوية 26
مضاد 15، 297
معالجة طبيعية 25، 48-49
معتقدات الأميركيين الأصليين 22
مُخصّص 312
معهد أطباء الأعصاب 25، 336
معد 268-269
معد حلو مرّ 268
مُخصّص 318
مُخصّص الكي شينشين 234
مُخصّص حُلبي الثورق 46-47، 234
مغلي 44، 47، 172، 253، 290
مغوليا زنبقية الزهر 230
مغوليا مخزنية 38، 230
مفصلية 198
مقادير الجرعات 22، 28، 298
- مقوي العين 19، 46، 109
مُقوي القلب 141
مقويات 21، 123، 130
مقويات الأعصاب 58، 130، 134
مقويات الدم 60، 109
مقويات الربيع 17، 126، 297
مقويات الكبد 68، 104، 109
مقويات مجّدة للشباب 74، 121
مُكثّاة مخزنية 212
مكوّنات كيميائية 10، 11، 12، 14، 15، 29
مُز ثلاثي الأسنان 10، 224
مُغلي سامّة 189
مُغلي صينية 189
ملفوف 178
ملفوف نبت 272
مُنْذرين 121
منشور أصفر 185
مُظلمة الصحة العالمية 27
مُنْبهوث 23
مِهْنَقات 19
مورفين 10، 11، 24، 26، 242
مُون 236
مُورّدة أرجوانية 234
مُورّدة أرجوانية 234
مُورّدة مرّطة 234
ميدفاي، أطباء 19، 140، 171، 265
ميريقة 236
ميس جبلي 183
ميس جنوبي 183
ميجانية شبكية 233
- (ن)
ناردين 146
ناردين أزرق 146
ناردين المستنقعات 146
ناردين أميركي 197
ناردين جنوب أفريقيا 146
ناردين مخزني 10، 30، 146
ناردين هارديك 146
نارنج 188-189
نارنج، أبو صغير 189
نباتات سامّة 20
نباتات طبية 10-12، 17، 24، 26
نَبَق أسود 259
نَبَق أميركي 259
نَبَق مُسهل 259
نجد 83
نجد امبولانا 83
- نجد هندي 83
نجيل زاحف 161
نخراط الصيّاغين 174-175
نَد سنّلي 185
نَدغ الجبال 265
نَدغ بستانّي 265
نُدبان 200-201
نُدبان درقي 201
نُزلة 300، 312، 318
نُزيف 302، 317
نسرين 261
نُسخ وعلام 288
نُنع 28، 112، 284
نُنع أخضر 112، 233
نُنع البر 179
نُنع الجبل 179
نُنع الحقل 233
نُنع الخيل 234
نُنع الماء 112
نُنع بريحي 233
نُنع بري أميركي 233
نُنع سنّلي 112، 233
نُنع مسعري 232-233
نُنع باباني 233
نُفل الماء 233
نُفل المروج 275
نُفل بنقسي 275
نُغير 198
نُقاهاة 308، 319
نُقرس 313
نُشيع 290، 296
نويات الأع 302، 308
نُومان أمر 168، 218
نُهمان 200-201
نُيدمان درقي 201
نِيلنج مُنْصَب 43
نِيلوفر أبيض 238
نِيلوفر أبيض مصري 238
نِيلوفر عطر 238
- (هـ)
هارغي، وليام 23
هارونغا 217
هارونغا هكوكية 217
هال 20، 36، 91، 297
مال لكر 43، 159
هيات الصرارة 316
مدال 16، 281
- فُربون كبير الزهر 38، 40، 133، 134
مضم 12، 13
هلجون 172
هلجون معروف 172
هندباء 187
هندباء برّية 187
هندوسية 16
هويديا كوروري 42
هيراسيوم أرغب 218
هَيْفَل متدلي الزهر 210
هَيْفَل متدلي الزهر 210
هيلدغارد البنغيني 50، 58، 176-183، 273، 264
هيليونيا 49، 75
هيلين طروادة 105
هيو فاريقون معروف 104
- (و)
وُلُوف 187
وُلّي 312
وَج 36، 55
وَج أميركي 55
وَج صيني 55
ورد 261، 297
ورد أحمر 261
ورد السياج 261
ورد الشمس 200-201
ورد برّي 261
ولادة 317
ويتانيا مومة 37، 150
ويندنج، وليام 24، 199
- (ي)
ياسمين مخزني 39
ياسمين أصفر 214
ياسمين برتقالي 235
ياسمين كبير الزهر 222
يانغ 38، 40، 41
يَبْرُوح أميركي 250
يَبْرُوح مخزني 30، 230
بِرْز 247
بِلانج 179
بِن 38، 40، 41
يُون 179
يَهَق 234
يوسُفي 121
يُوهيمية 243

فهرس الأعشاب وفقاً للأمراض

يضم هذا الفهرس مجموعة واسعة من الأمراض (بالأسود الغامق) ويُورد تحتها الأعشاب الرئيسية المستخدمة في علاج كل منها.

(1)

إشعار

بايونق 318, 76

إجهاد انظر أيضاً قلق

أرالية خُمامية الورق 241

بطونيقا طبية 270

جنسنغ سيبيديا 308, 92

حبّ الرهبان 114

حشيشة الدينار 309, 102

زُيزفون 275

سُوسل صيني 132

قطر التَّنوب 253

كُردمان 309, 308, 82

ناردين مخزني 309, 308, 146

هريون كبير الزهر 133

ويتانيا منومة 309, 308, 150

اختلاجات

إنكاريا منقارية الورق 278

زهرة الآلام الحمراء 117

ارتفاع مستوى السكر في الدم أنظر

السكري وارتفاع مستويات السكر

في الدم

ارتفاع مستوى الكولسترول

بازنجان معروف 268

ثوم 301, 56

شوقان زراعي 172

أبق

بايونق 318, 76

حشيشة الدينار 309, 102

جنسنغ 309, 116

شوقان زراعي 309, 172

خُزامى مخزنية 309, 107

زهرة الآلام الحمراء 309, 117

زُيزفون 318

أبيّة 223

ناردين مخزني 313, 146

إسهال

كُرفس نبطي 61

إكزيمة أنظر أيضاً مشاكل الجلد

بايونق 306, 76

حشيشة الغزان 300, 270

شوقان زراعي 300, 172

شاعترج مخزني 211

فُرأص كبير 145

قصعة الماء الهندية 300, 74

مُشتركة فبرجينا 300, 100

نعنع 300, 112

إلتهاب الأنف الأرجي

بيلسان أسود 300, 131

حشيشة القنفذ 300, 90

خطمي مخزني 300, 163

شاي صحراوي 93

صعتر شائع 300, 142

عُرقون 300, 208

عصا الذهب 300, 269

عاقثية مثقوبة 300, 206

فُرأص كبير 300, 145

هريون كبير الزهر 300, 133

التهاب الجلد أنظر مشاكل الجلد

التهاب الحلق

إكليل الجبل 311, 125

تمر هندي 311, 272

حشيشة القنفذ 311, 90

جَناء 225

سنديان مرند 258

سُوس لزج 215

عرق إنجبار 254

عشبة الإوز 254

كشيش أسود 260

ليمون حامض 311, 81

مُر 311, 84

مُرّيمية 311, 130

التهاب الحنجرة أنظر التهاب الحلق

التهاب الدماغ والنخاع المؤلم للعضلات

لاياشو 138

التهاب الرئج

دردار أحمر 144

التهاب القصبات

أوكالبتوس عريض الورق 310, 94

برغولاريا 243

بولوغان فبرجينا 250

ثوم 310, 56

حشيشة الرئة 256

حشيشة القنفذ 310, 90

راسن طلي 310, 105

راسن ياباني 221

زهرة الربيع 254

سُوس مخزني 310, 99

شجرة الصايون 258

صعتر شائع 310, 142

فراسيون أبيض 231

التهاب القولون التقرحي أنظر إسهال

التهاب الكبد أنظر مشاكل الكبد

التهاب الكلى أنظر مشاكل الكلى

التهاب اللوزتين أنظر أيضاً التهاب الحلق

حشيشة القنفذ 311, 90

صعتر شائع 240

لحية عشارية الأسدية 245

التهاب المثانة أنظر أيضاً اضطرابات

السبيل البولي

أرزية أوروبية 224

بارُسمة بتولية 314, 67

خطمي مخزني 314, 163

دُرّة صفراء 314, 152

صندل أبيض 264

عرعر شائع 314, 223

كُرفس نبطي 61

التهاب المعدة أنظر مشاكل الهضم

التهاب المفصل أنظر أيضاً ألم المفاصل

وتيسها، روماتيزم

أقنى عنقودية 313, 78

بلادونا 66

توت الأرض البري 313, 128

عراوة ملكة المروج 313, 96

غار 224

بليظة بظلية 70

كُرفس نبطي 313, 61

كُركم صباغي 88

ليمون حامض 313, 81

مخلب الشيطان 313, 101

التهاب فطري أنظر أيضاً سَلَق

أذريون مخزني 304، 69
 يَلْقَاءُ 304، 110
 بِلَسَانِ أسود 131
 ثوم 314، 304، 56
 حشيشة القنفذ 314، 90
 صغتر شائع 314، 142
 قَرْنُقُول 304، 95
 لاياشو 138
 ألم البطن أنظر تشنج المعدة
 ألم الأذن
 أوكالبتوس سميت 205
 بِلَسَانِ أسود 312، 131
 ثوم 318، 312، 56
 حشيشة القنفذ 312، 90
 خُرَامِي مخزنية 312، 107
 خطمي مخزني 312، 163
 صغتر شائع 312، 142
 ألم الأسنان
 قَرْنُقُول 308، 95
 قرنوس جامايكا 248
 ألم الأعصاب
 حشيشة القلب 308، 104
 خُرَامِي مخزنية 308، 107
 قَرْنُقُول 308، 95
 نعنن 308، 112
 ياسمين أصفر 214
 ألم الحويض
 إريترية ملونة 204
 أغلوس أسود 315، 279
 إنيام بري 315، 89
 بِلَسَانِ أبيض 313، 148
 قاوانيا بيضاء 115
 عُبرية 85
 كراويا 315، 182
 ألم الظهر
 بِلَسَانِ أبيض 313، 148
 خُرَامِي مخزنية 313، 107
 بيش شائك 313، 151
 صغتر شائع 313، 142
 صفصاف أبيض 313، 128
 طَبْرَحِي 208
 فلفل أسود 313، 248

لوبيلية متفوخة 108
 مخلب الشيطان 313، 101
 ألم العضل أنظر أيضاً تفريج الألم
 إكليل الجبل 312، 125
 حشيشة القلب 213، 104
 زهرة العطاس الجبلية 312، 170
 صغتر شائع 312، 142
 كشت مُخصص 256
 لوبيلية متفوخة 108
 ألم المفصل وتيبسه أنظر أيضاً التهاب
 المفصل، الروماتيزم، تفريج الألم
 خُرَامِي مخزنية 313، 107
 سمقوطن مخزني 313، 136
 شاي مسراوي 93
 لوف مصري 228
 الإسمك
 بِلَسَانِ أبيض 307، 148
 تين شائع 307، 209
 جَوَزْ أرمذ 222
 خَمَاض مَقْتُول 307، 126
 دودار أحمر 318، 144
 راوند كَفِي 307، 124
 زنجبيل مخزني 307، 153
 زيت الخروع 260
 السنالك 307، 72
 سُوس مخزني 307، 99
 طرخشقون 307، 140
 كتان شائع 318، 226
 لسان الحمل 317، 302، 120
 نَبِيْ أسود 289
 انتفاخ البطن
 أنيسون 306، 246
 جنطيانا صفراء 306، 97
 خَبْ العروس 248
 حَبْصَلْ أصفر 269
 زنجبيل مخزني 318، 153
 شَمَار 306، 210
 عراوة ملكة المروج 317، 96
 فلفل حلو 246
 قنطريون صغير 306، 204
 لوبيزة ليمونية، 306، 227
 مغنولية مخزنية 230

نعنن بري 233
 هال 306، 91
 وَجْ 55
 انحباس السوائل أنظر أيضاً اضطرابات
 السبيل البولي
 إشقيل بحري 278
 بقلة زهراء 253
 دُرّة صفراء 317، 314، 152
 رَتم المكائس 265
 شنداب بحري 204
 طرخشقون 315، 140
 فطر الثوب 253
 كَرَفَمَس نيجي 61
 كشميش أسود 260
 انضمام كحولي
 حرشف بري 71
 انقلوتوا أنظر الزكام والانقلوتوا
 انهيار
 يتشمولي 250
 ثُرُنْجان 308، 111
 حشيشة القلب 308، 104
 دَمِيَانَة 308، 143
 لُوبِيزَة ليمونية، 227
 ورد أحمر 261
 إيدن أنظر غيروس العوز المناعي البشري
 (ب)
 البثور أنظر العد والبثور
 البَخر
 هال 91
 (ت)
 تشنج المعدة أنظر أيضاً مشاكل الهضم
 أنيسون 246
 جابونق 305، 76
 بِلَسَانِ أبيض 305، 148
 ثُرُنْجان 305، 111
 حشيشة اللالك 305، 166
 شَمَار 305، 210
 نعنن 305، 112
 نصريف مهيلي
 خاتم الذهب 103

زهرة الشيخ الذهبية 267
 تصلب الشرايين أنظر ضغط الدم المرتفع
 تضخم البروستات
 بيجيوم إفريقي 257
 صبار سعروف 240
 قرأص كبير 145
 كُتَيَات الحقل 202
 سَبَال مكسكي 127
 التلعب أنظر أيضاً الهرم والشيخوخة
 والكرب
 بهشية الشاي 220
 جنسغ سيبيريا 309، 92
 حشيشة القنفذ 90
 تفريج الألم أنظر ألم المفصل، تؤثر
 العضل، ألم الأعصاب
 بِلَسَانِ أبيض 315، 313، 312، 148
 بنج أسود 219
 حَوْر رجراج 253
 خشخاش مَوم 242
 زهرة الألام الحمراء 117
 شقائق النعمان 242
 فلفل كاتا 119
 قُبرية 85
 قرنوس جامايكا 248
 كشت مُخصص 256
 تقرح الطلمات وألم الثدي
 أذريون مخزني 315، 69
 بابونق 315، 76
 لكبة عشارية الأسدية 245
 تقرح الفم ومشاكل اللثة راتانيا 323
 حشيشة القنفذ 306، 90
 الزونا العنلاقة 215
 سُوس مخزني 306، 99
 عَليق 261
 مَرِيخية 306، 130
 مَر 306، 84
 التوتر السابق للحيض
 أخدريّة مُحَولة 239
 إكليل الجبل 315، 125
 رعي الحمام المخزني 147
 فيرونيكا مخزنية 315، 147
 تاردين مخزني 315، 146

كيس الراعي 181، 315	كيس الراعي 181	الحصى	تؤلم أنظر انحباس البول
لاميون أبيض 224	لاله منتصية 276	كشت مُقصص 256	(ث)
ديان	ميلية شيكية 233	الحصى (المتأثرة، المرارة، المرارة والكلية)	ثأليل
أفوكادو 118	فيلونيا 75	حشيشة الزجاج 242	تين البنغال 209
برقوق 202	(خ)	خلة 59	ألو 57، 304
حبة سوداء 237	خبر الرأس	شبرق شائك 239	ثويا غربية 274، 304
دقلى بيضاء 203	آديون مخزني 69	قارونة 87	(ج)
رمان 257	زيتون 239، 318	كوبية مشجرة 219	جروح أنظر جروح وجلوف
سبجيل مريلاند 270	خفقان أنظر أيضاً دُعر	حصى المغانة أنظر الحصى	جروح وجلوف أنظر أيضاً نريف
(د)	ثُرُجان 111، 308	حصى الكلية أنظر الحصى	أخلية ذات ألف ورقة 54، 304
ذات الجنب أنظر أيضاً مشاكل السبيل	زيتون 302	حصى المرارة أنظر الحصى	آديون مخزني 69، 304
التنفس	قويصة حمراء 129	حالا نطفاقي أنظر عقبولة الشفة	أس جوي 236
صقلاب عسقلي 171	ناردين مخزني 302	خماقي أنظر عقبولة الشفة والحماقي	أصطوخ جوي 272
غريبون الصين 207	(د)	والحالا النطاقي	ألو 57، 304
ذُبحة أنظر مرض القلب	داء السفر أنظر الغثيان	الحصى	بَلقاء 110
دُعر أنظر أيضاً خفقان	داء المبيضات أنظر التهاب فطري	أخلية ذات ألف ورقة 54، 311	سمفوطن مخزني 136، 304
دَرَقَة جانبية الزهر 134، 308	دافع جنسي منخفض	أرطاسيا صينية 64	قلاع 122
فراسيون القلب 225، 302	توت صيني 235	افستين 63، 311	مشتركة نير جينيا 100، 304
ناردين مخزني 146، 302	ذمانية 143	بيلسان أسود 131، 311	جلوف أنظر جروح وجلوف
(ن)	سوسك صيني 132، 316	جنطيانا صفراء 97، 311	(ح)
نَبُو	غوكولاكانتا 219	حشيشة الهر 237	حالات التسمم
بابونق 76، 301	الدوالي	زنجبيل مخزني 153، 311	أرقطيون 62
بلسان أبيض 148، 301	أخلية ذات ألف ورقة 54، 302	عشبة الترياق 200	بقدونس 244
حبشيشة القنفذ 90، 301	آديون مخزني 69، 302	شاي صحراوي 93	حُناص صغير الورق 262
خلة 59	أس بري شائك 262	غاردينية كبيرة الزهر 213	حُناص مفتول 126
صعتر شائع 142، 301	أويصة 278	غانقية مثقوبة 206، 311	خنازيرية عقداء 266
غرنديلية فاسية 216	خندقوق حقلي 232	فلل أسود 248، 311	سوسن أزرق 222
غريبون حبيبي 207	قسطل هندي 159	فليلة دغلة 70، 311	شجرة الشحم 271
قراص كبير 145، 301	مشتركة نير جينيا 100، 302	غرفة سيلان 80	شيطرج نير جينيا 225
لوجلية منفوخة 108	دوام	فُرَنقُول 95، 311	مارخشقون 140
هرويون كبير الزهر 133، 301	إكليل الجبل 125	مال 91	فُشَاغ 268
روماتيزم أنظر أيضاً التهاب المفصل، ألم	عرق صيني 109	حصى الكلا أنظر التهاب الأنف الأرجي	قرّة العين 237
المفصل	قلاع 122	حيض غير منتظم	حرق أنظر انتفاخ البطن
أنيسون نجمي 321	دوام أنظر دوار	أنجطان صيني 226	حرق الشمس أنظر الحروق والندوب
جنطيانا كبيرة الورق 214	دورات الحيض الشديدة	حب الفقد 149، 315	الحروق والندوب
جوز العليب 113	بلان مخزني 263	حشيشة الملاء الصينية 60	آديون مخزني 69، 304
ديش شائك 151	رُمانية لزجة 123، 315	رُمانية لزجة 123	ألو 57، 304
صنوبر بري 247	غرندول ملح 214	عشبة النساء الزرقاء 73	بَلقاء 110
عود الأتياء 216	قراص كبير 145، 315	فراسيون القلب 225، 315	خزاسي مخزنية 107، 303
غلمارية مسطحة 213	قطن حشيشي 216	قراص كبير 145	
قصعة الماء الهندية 74		كرمة العنب 281	

لُكِيَّةٌ عُشْبَارِيَّةٌ أَسَدِيَّةٌ 245
مُخْلَبُ الشَّيْطَانِ 313، 101
الرَّوْبِعُ أَنْظُرْ انْتِفَاحَ الْبَطْنِ

(ز)

زُحَارٌ أَنْظُرْ إِسْهَالَ

زَرْقُ

قَنْبٌ 180

مَدَانٌ 83

الزُّكَامُ وَالْإِنْفِلُوزَا

أَخْلِيَّةٌ ذَاتُ أَلْفِ وَرْدَةٍ 311، 54

أَوَكَالِيْتُوسٌ عَرِيضُ الْوَرَقِ 94

بَيْلَسَانٌ أَسْوَدٌ 311، 131

تُرُنْجَانٌ 311، 111

ثُومٌ 311، 56

حَشِيشَةُ الْهَرِّ 237

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 311، 90

زَنْجَبِيلٌ مَخْزَنِيٌّ 311، 153

زَيْزَفُونٌ 275

صَعْتَرٌ شَائِعٌ 311، 142

غَانَثِيَّةٌ مَقْقُوْبَةٌ 311، 206

قَرْفَةٌ سِلْبَانٌ 311، 80

كِبَانِغٌ هُوَ 238

لَيْمُونٌ حَامِضٌ 311، 81

(س)

السَّرَطَانُ

لَا بَاشُو 138

السُّعَالُ

أَوَكَالِيْتُوسٌ عَرِيضُ الْوَرَقِ 310، 94

بُوصَيْرٌ أَبْيَضٌ 279

بَيْلَسَانٌ أَسْوَدٌ 318، 131

ثُومٌ 310، 56

حَشِيشَةُ السُّعَالِ 277

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 310، 90

حُورٌ بِاسْمِي 310، 252

رَاسَنٌ طَبِيٌّ 310، 105

زَهْرَةُ الرَّبِيعِ 254

سُوسٌ مَخْزَنِيٌّ 310، 99

صَعْتَرٌ شَائِعٌ 318، 310، 142

كُرْزٌ بَرِّيٌّ 285

مَنْعَقَةُ الْقَدَمِ، أَنْظُرْ التَّهَابَ فَطَرِي

سُكَّرٌ مَعْلَقٌ

طَرِخُسْفُونٌ 140

حَرْشَفٌ بَرِّيٌّ 71

سَكْرِيٌّ (الْمُسْتَيْنُ) وَارْتِفَاعُ مَسْتَوِيَّاتِ

السُّكَّرِ فِي الدَّمِ

ثُومٌ 56

حَقِيقُ الرَّمْبَانِ 114

فَاصُولِيَا شَائِعَةٌ 244

قَرْنَقُولٌ جَاوَةٌ 137

مَنْخَضٌ خُلْبِيٌّ الْوَرَقِ 234

مَكْنَانَةٌ مَخْزَنِيَّةٌ 212

سَلَاتِلُ (مُفْرَدُهَا سَلِيلَةٌ)

ثُوبَا غَرِيبَةٌ 274

سَلَاقٌ قُصْوِيٌّ

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 314، 90

سُوسٌ مَخْزَنِيٌّ 314، 9

مُرٌّ 314، 84

سَلَاقٌ مَهْلَبِيٌّ

أَقْرَبِيونٌ مَخْزَنِيٌّ 314، 69

بَارُوسَةٌ بَتُولِيَّةٌ 67

بَلَقَاءٌ 314، 110

خَاتَمُ الذَّهَبِ 103

سَلْسُ الْبُيُولِ اللَّيْلِي

خَشْخَاشٌ كَالْبَقُورُنِيَّا 205

(ش)

الشَّظَاطِيَا

أَقْرَبِيونٌ مَخْزَنِيٌّ 305، 69

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 305، 90

دُرْدَارٌ أَحْمَرٌ 305، 144

مُرٌّ 305، 84

الشَّقِيقَةُ أَنْظُرْ أَبْهَضَ الصَّدَاعِ

دَرْفَةٌ جَانِثِيَّةُ الزَّهْرِ 309، 134

شَجَرَةُ مَرِيَمَ 309، 139

(ص)

الصَّدَاعُ

أَفْحَوَانُ الْحَدَلَقِ 77

(كَلِيلُ الْجَبَلِ 309، 125

إِنْكَارِيَا مِتْقَارِيَّةُ الْوَرَقِ 278

إِبْفُودِيَا 208

بَطُونِيْقَا طَبِيَّةٌ 270

خُرَامِيٌّ مَخْزَنِيَّةٌ 309، 107

رَعِيٌّ الْمَمَامُ الْمَخْزَنِي 147

زَيْزَفُونٌ 309، 275

شَجَرَةُ مَرِيَمَ 309، 139

نَارْدِينٌ مَخْزَنِيٌّ 146

نَعْنَعٌ 309، 112

نَعْنَعٌ بَرِّيٌّ 309، 306، 233

عَتَدُ الْأَطْفَالِ

تَرُنْجَانٌ 111

زَيْزَفُونٌ 319، 275

الصَّدَافُ أَنْظُرْ مَشَاكِلَ الْجِلْدِ

الصَّرْعُ أَنْظُرْ اخْتِلَاجَاتِ

(ض)

ضَعْفُ الثَّدْيِ أَنْظُرْ تَقَرُّحَ الْحَمَلَاتِ وَالْمِ

الثَّدْيِ

ضَعْفُ الذاكرةِ وَالتَّرْكِيزِ

إِكْلِيلُ الْجَبَلِ 125

جَنْسَنُغٌ سِيْبِيرِيَا 92

جَذَكَةٌ 319، 98

قَصْعَةُ الْمَاءِ الْهِنْدِيَّةِ 74

ضَغْطُ الدَّمِ الْمَرْتَفِعِ

بَاتَنْجَانٌ مَعْرُوفٌ 268

ثُومٌ 319، 301، 56

جَذَكَةٌ 301، 98

حَشِيشَةُ الْأَفْعَى الْهِنْدِيَّةِ 259

حَنْطَلَةٌ سَرْدَاءٌ 301، 208

زَعْرُورٌ 86

زَنْجَبِيلٌ مَخْزَنِيٌّ 301، 153

زَيْتُونٌ 239

كُتْمِشٌ أَسْوَدٌ 260

قِدَالٌ 281

(ط)

طَلْحٌ أَنْظُرْ طَفْحَ الْحَقَاضِ، مَشَاكِلَ الْجِلْدِ

طَلْحُ الْحَقَاضِ

أَقْرَبِيونٌ مَخْزَنِيٌّ 318، 69

حَشِيشَةُ الْقَرَّازِ 270

قَرَّاصٌ كَبِيرٌ 145

طَلْحُ الْقَرَّاصِ (الشَّرِي)

قَرَّاصٌ كَبِيرٌ 303

الطُّظْدِينُ

أَقْنَى عِنَقْرُودِيَّةٌ 78

سُفْسُفٌ 268

عِجْرٌ جَنْسِيٌّ

ثُوتٌ صِينِيٌّ 235

جَنْسَنُغٌ 316، 116

جَنْسَنُغٌ سِيْبِيرِيَا 92

حُومَانٌ لَيْفِيٌّ الْوَرَقِ 256

سَبَّالٌ مَكْسِيكِيٌّ 127

سُوسَلٌ صِينِيٌّ 132

(ع)

الْعَدُّ وَالْبُتُّورُ

أَقْرَبِيونٌ مَخْزَنِيٌّ 305، 69

أَرْفَطُيُونٌ 305، 62

بَلَقَاءٌ 305، 110

ثُومٌ 305، 56

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 305، 90

دُرْدَارٌ أَحْمَرٌ 305، 144

سَمْفُوطُنٌ مَخْزَنِيٌّ 305، 136

طَرِخُسْفُونٌ 305، 140

قَرْنَقُولٌ 305، 95

مُرٌّ 305، 84

فَيْقَلٌ مِثْلُيُّ الْأَزْهَارِ 210

الْعِدَاوِيُّ الْهَضْمِيَّةُ

أَخْلِيَّةٌ ذَاتُ أَلْفِ وَرْدَةٍ 305، 54

أَقْرَبِيونٌ مَخْزَنِيٌّ 305، 69

ثُومٌ 305، 56

جُوزُ الطَّبِيبِ 113

حَشِيشَةُ الْهَرِّ 305، 237

عِرَاوَةٌ مَلَكَةُ الْمَرْوَجِ 307، 96

نَعْنَعٌ 305، 112

عُضَّاتٌ أَنْظُرْ لُسْعَاتِ

عَقْبُولَةُ الشَّفَةِ، الْحَقَاقِ، الْحَاذِلُ الْخَطَاقِي

تُرُنْجَانٌ 304، 111

ثُومٌ 304، 56

حَشِيشَةُ الْقَلْبِ 304، 104

حَشِيشَةُ الْقَنْقَذِ 304، 90

زَنْجَبِيلٌ مَخْزَنِيٌّ 304، 153

لَيْمُونٌ حَامِضٌ 304، 81

عَقْمٌ

ثُوتٌ صِينِيٌّ 235

جَنْسَنُغٌ سِيْبِيرِيَا 92

حَبٌّ الْفَقْدِ 316، 149

حَشِيشَةُ الْمَلَاكِ الصِّينِيَّةِ 316، 60

زَنْبِقٌ يَوْمَا 227

فَاصُولِيَا إِبْتَدَايَا 202

عِلَامَاتُ تَمَدُّدِ الْبَطْنِ

أَلُوَّةٌ 317، 57

زَيْتُونٌ 317، 239

(ع)

غضبان الصباح
بابونق 317، 76

زنجبيل مخزني 317، 153

الغضبان ودوار السفر

ترنجان 306، 111

خولنجان مخزني 306، 58

زنجبيل مخزني 306، 153

قرنقو 95

فمنطريون صغير 306، 204

كاري بانا 235

كركم صياغي 306، 88

كيراتا 135

ليمون حامض 306، 81

موردة مرقة 234

نعنع 306، 112

نعنع بري 306، 233

نعنع صحتري 232

(ف)

فصل عظمي انظر التهاب للمفصل

فقد الشهية

أندجان صيني 226

جنطيانا صفراء 319، 97

جوز الطيب 113

حلية مزروعة 276

سوس مخزني 306، 99

شمرضاض 231

فجل زراعي 258

كاسية 246

كالبا 106

نقل 111، 233

وج 55

فقر الدم (انيميا)

افسنين 301، 63

جنطيانا صفراء 301، 97

قراص كبير 301، 145

كيراتا 301، 135

فيروس العوز المناعي البشري

حشيشة القلب 104

حشيشة القنفذ 90

لاباشو 138

(ق)

قرحات

بطاطا 269

بلادونا 66

دردار احمر 144

عراوة ملكة المروج 96

فلقل كبير الورق 247

القلقل انظر أيضاً الكرب، الإجهاد

ترنجان 308، 111

جنسنغ سيبريا 308، 92

حبق معروف 238

ذرة جانبية الزهر 308، 134

ذسنة 308، 143

زهرة الألام الحمراء 117

كردهان 308، 82

حشيشة القلب 308، 104

ياسمين كبير الزهر 222

الفهم انظر لقد الشبهة

الفهام انظر أيضاً الغضبان

قراسيون اسود 306، 174

كردهان 306، 82

(ك)

الكدمات

آدريون مخزني 304، 69

خاتم سليمان كثير الزهر 251

زهرة العطاس الجبلية 304، 170

سمفون مخزني 136

لسان الحمل الكبير 249

مستركة فيرجينيا 304، 100

القسور انظر الوشي والكسر

(ل)

لذغات وعضات وتورمات

آدريون مخزني 303، 69

الود 303، 57

بلقاء 110

حبق الزهقان 303، 114

حبق معروف 303، 238

حشيشة القلب 303، 104

حشيشة القنفذ 303، 90

خزامى مخزنية 303، 107

صعتر شائع 303، 142

قراص كبير 303، 145

ليمون حامض 303، 81

مرمية 303، 130

(م)

مقلزلة الأصماء الهيوحة انظر اسهال

مرض الزهايمر

جشكة 98

مرض القلب

إشقييل بحري 278

إهليلج فضي 141

ثوم 56

رقم المكاش 265

رعرور شائك 86

ستروفنطوس 271

شمعية كبيرة الزهر 266

ملان 83

مرض القلب القاجي انظر مرض القلب

مرض باركنسون

بلادونا 66

مرض رينو

ديش شائك 151

مرض كرون (التهاب اللغائفي الناحي)

انظر أيضاً المشكلات الهضمية

آدريون مخزني 69

بابونق 76

مشاكل الإياس

إرند 149

أقنى عنقودية 316، 78

صفصاف أبيض 316، 128

فاوانيا بيضاء 115

مرمية 316، 130

ميلونيا 75

حشيشة القلب 316، 104

مشاكل الجلد انظر أيضاً العد والبثور،

الحروق والشرب، خبز الرأس،

عقولة الشفة، الإكزيمة، التهاب

قطري، طفق القرص، اللدغاب

والعضات والتورمات، الثآليل

آدريون مخزني 303، 69

أرقطيرين 303، 62

أريثرونيرم اميركي 204

أفوكادو 118

أكرة 303، 57

بلقاء 303، 110، 304

ببفسنج ثلاثي الألوان 280

جيتج حي 266

جشيشة القران 303، 300، 270

حصا مصقول 303، 126

حومان ليقي الورق 256

خلود السطوح 267

رصاصية سيلان 249

سمفون مخزني 304، 303، 136

سندبان مزند 258

صعتر شائع 304، 142

طرخشقون 305، 140

فشار 268

فراص كبير 303، 145

فضعة الماء الهندية 300، 74

غالليون أبيض 212

مستركة فيرجينيا 303، 300، 100

معد خلج مر 268

نقل المروج 275

مشاكل الجيوب انظر التهاب الانف

الأرجي

مشاكل الدوران

بلسان أبيض 302، 148

ثوم 319، 56

جشكة 301، 98

حشيشة القنفذ 302، 90

حنطة سوداء 301، 208

ديش شائك 302، 151

زنجبيل مخزني 302، 153

عرق صيني 109

فليفلة دغلية 303، 70

كركم صياغي 88

مشاكل السبيل التنفسي انظر أيضاً

التهاب الانف الأرجي، الربو، التهاب

الفصيات، الزكام والانفلونزا،

السعال، انشاموق

العشبة المقدسة 203

إهليلج يلية 273

حبق الزهقان 114

راسن طلي 310، 105

زوغا 220

سو سوريبة شائكة 265

صعتر شائع 310، 301، 142

صابونية مخزنية 264

عرار سناني 211

عرق الدم 263	أوفونيموس 206	كيراتا 135	شعير 218
عرقون 208	شجرة الكبد 244	كينيا 79	فصصة 232
عنبر دماغ شرقي 227	فيرونيكا أميركية 226	النزف	قرقة سيلان 80
كثفة مدادة 215	المشكلات الهضمية أنظر أيضاً المقصص	خوذان الجبل 302، 258	كيراتا 135
لوبيلية منقوخة 108	الإمساك، الإسهال، العدائي	دردار أحمر 302، 144	مرحلة قصبية 231
معد حلو مر 268	الهضمية، التهاب الرئع، تشنج	سنديان مرقة 302، 258	مشهورات 231
هبراسيوم أرغب 218	المعدة، انتفاخ البطن	عصا الراعي 251	ويثانيا منومة 150، 308، 319
مشاكل الحيض أنظر نزيف، دورات	أنتجذان 208	عبيراء الحاملين 270	الفقرس
الحيض الشديدة، التورث السابق	أنيسون 307، 246	لسان الحمل 302، 120	أفوكادو 118
للحيض	إهليلج كابول 273	مشتركة فيرجينيا 302، 100	كرنس تبلي 313، 61
مشاكل العين	إهليلج بليلة 273	(ن)	الكاف
أقحوان الحدائق 310، 77	بابونق 307، 76	نزف الأنف أنظر أيضاً نزيف	فيل متدلي الأزهار 210
بابونق 310، 76	بقلة زهراء 253	عرقون 310، 208	
خاتم الذهب 103	تمر هندي 272	غرنوق ملطخ، 214	
مرقة صيني 109	جنطيانا صفراء 319، 97	قراص كبير 310، 145	
عرقون 310، 208	خوذ الصخور 307، 184	الغزلة أنظر أيضاً مشاكل السبيل	
قطريون عنبري 310، 183	برعي الحمام المخزني 147	التنقيسي	
مشاكل الكبد أنظر أيضاً اليرقان	فيرونيكا مخزنية 147	أوكالبتوس غريض الورق 312، 94	
الجذر المر 246	زنجبيل مخزني 153	بابونق 132، 76	
حلباب صيني 68	شمار 307، 210	يلسم بيرو 236	
رمانية لرجة 319، 123	عراوة ملكة اللروج 305، 96	بوصير أبيض 279	
سوسل صيني 132	فيرونية 208	بيكسان أسود 131	
عرق صيني 109	قرقة سيلان 80	توت أبيض 235	
قلاع 122	قنة مهجونة 307، 209	حشيشة البهر 237	
كركم صباغي 88	قطريون صغير 306، 204	حشيشة الربة الشجرية 227	
كعب 71	قويصة قاسية 263	ريزقون 275	
كيراتا 135	كالميا 106	صعتر شائع 318، 142	
ليبارية عادية 226	ليمون حامض 306، 81	الغريف أنظر أيضاً نزف الأنف، الحيض	
مشاكل الكلى	مرحلة قصبية 307، 231	غير المنتظم، الجروح، والجوف	
رمانية لرجة 123	تدع الجبال 265	إبرة الراعي الملطخة 214	
سوسل صيني 132	نعت 309، 305، 112	أنارف، 251	
شاي جالوة 241	المقصص أنظر أيضاً تورث العضل أو ألم	بلان مخزني 263	
شاي صحراوي 93	الحيض	كثبات الحقل 202	
فربيون الصين 207	كينا 79	لسان الحمل الكبير 249	
مشاكل اللثة أنظر تقرح اللث	المقصص	عشية البرك 277	
مشكلات الدرقية	أنيسون 318، 246	قصاب صغير 280	
سرغوس شاحب 264	بابونق 318، 76	أربية الجنسنتج الظهري 241	
عرق أميركي 229	دردار أحمر 318، 144	الففخة أنظر انتفاخ البطن	
فوقس حويصلي 211	زنجبيل مخزني 318، 153	النفاضة	
مشكلات الصفراء أنظر مشكلات المرارة	شمار 318، 210	جنسنتج 319، 116	
مشكلات المرارة	الملاويا (البرداء)	دردار أحمر 144	
أنستين 63	ارطماسيا صينية 64	برعي الحمام المخزني 147	

الطب البديل

التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية

تعريفها تحضيرها استخداماتها
موسوعة مصورة

وصف مصور لثبات النباتات الطبية، يحتوي على تفصيل
دقيق ومنهجي لتاريخها وزراعتها ومكوناتها وخصائصها
واستخداماتها الماثورة والحالية.

مرجع موثوق

دليل غني بالمعلومات سهل الاستعمال، يعطي معلومات
فريدة عن تأثيرات الأعشاب الطبية مثبتة على أحدث
البحوث العلمية.

صيدلية منزلية

قسم عملي يوضح كيفية تحضير الوصفات وتخزينها،
وينصح باعتماد علاجات مأمونة وفعالة لأكثر الأمراض
الشائعة.

مكتبة دبي - الصيفية
لطب البديل والأعشاب والمنتجات الطبيعية
2001448
٠٠٣٠/١
DHs. 95.00

أكاديميا